



ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia  
da Saúde de Coimbra

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE COIMBRA

**Mestrado em: Mestrado de Educação para a Saúde**

Carla Sofia Santos

# Estratégias de *Coping* e Stress no ensino superior:

## Programa de intervenção

2012





ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia  
da Saúde de Coimbra

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE COIMBRA

Mestrado de Educação para a Saúde

# Estratégias de *Coping* e Stress no ensino superior:

## Programa de intervenção

Trabalho realizado sob a orientação da

Professora Doutora Ana Paula Amaral

Outubro, 2013

### **Agradecimentos:**

Um abraço especial para a Isa, Irmã Ana e Dona Cacilda, por todas as palavras de incentivo que me fizeram ouvir.

Um obrigado especial dirigido a todos os dinamizadores que aceitaram fazer parte deste projeto, nomeadamente Catarina Marques, Professora Doutora Fátima Dias, Professor Simão Branco e Enfermeira Isabel Correia.

Um muito obrigado à Direção da ESTeSC e a todos os professores por permitirem usufruir das salas, material didático e tempo letivo necessário para a concretização e aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”.

Um obrigado super especial a todas as alunas dos cursos de audiologia, farmácia, fisioterapia, análises clínicas e saúde pública e, dietética e nutrição por aceitarem participar no presente estudo, pois sem elas nada disto seria possível!

Um obrigado sentido à Professora Doutora Ana Paula Amaral por todo o apoio e orientação prestado ao longo de todo o projeto.

E ainda, um muito obrigado, à Professora Doutora Anabela Pereira e sua equipa, bem como ao Professor Doutor Pais-Ribeiro e Professora Doutora Carla Santos por autorizarem a utilização das escalas de avaliação de stress e estratégias de *coping* usadas no presente estudo.

*“...a tradução das leis que regem a resistência das células e órgãos para um código de comportamento resume-se a três preceitos básicos:*

- 1. Encontre o seu próprio nível de stress natural. As pessoas diferem no que diz respeito à quantidade e tipo de trabalho que consideram valer a pena fazer, para atender as exigências da vida diária, e para assegurar o seu futuro em segurança e felicidade. Neste sentido, todos nós somos influenciados por predisposições hereditárias e expectativas sobre a nossa sociedade. Somente através de uma planeada autoanálise podemos estabelecer o que realmente queremos. Muitas pessoas sofrem toda a sua vida, porque são muito conservadores para arriscar uma mudança radical, e romper com hábitos ou tradições.*
- 2. Egoísmo altruísta. O egoísta acumula o juro, o respeito, a estima, o apoio e amor dos outros que é o caminho mais eficiente para dar vazão à nossa energia reprimida e para criar um ambiente mais agradável, bonito e útil.*
- 3. Ganhar o amor do teu próximo. Este lema - que é apenas uma reformulação do comando de "amar o teu próximo como a ti mesmo" - é compatível com a estrutura natural do homem e, embora seja baseado no egoísmo altruísta, dificilmente poderia ser atacado como anti ético. Quem poderia culpar o homem de querer assegurar a sua própria homeostase e felicidade só por acumular o tesouro da benevolência do outro e o amor? No entanto, isso faz com que ele seja praticamente inatacável, pois ninguém quer atacar e destruir aqueles que dele dependem.”*

Selye, 1975

*(in Comprehensive Therapy (1975), 1 (8): 9-13)*

## **Resumo:**

Este trabalho pretende avaliar o efeito de um programa sobre estratégias para lidar com o stress, “Stress e os 5 Sentidos”, em alunos de cinco turmas do primeiro ano do ensino superior. Este estudo tem como objetivo promover atitudes, comportamentos e estilos de vida saudáveis que permitam ao estudante lidar com o stress de forma equilibrada e melhorar a sua capacidade de adaptação ao ensino superior. Pretende ainda verificar, se existem diferenças estatísticas significativas entre o grupo de controlo (GC) e de intervenção (GI), quando comparadas as estratégias de *coping* utilizadas e a perceção sobre os fatores indutores de stress e nível de stress, após a aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”. A amostra é constituída por 33 indivíduos, 17 constituem o GI e 16 o GC, sendo todos os elementos do sexo feminino. Utilizaram-se os seguintes instrumentos: 1) Questionário para caracterização da amostra; 2) Questionário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus 1985, versão Pais-Ribeiro e Santos, (2001); 3) Inventário de Stress em estudantes universitários: I.S.E.U., Pereira et. al. (2003), versão reduzida; 4) Questionário de avaliação do Grau de Satisfação de participação no programa. O programa “Stress e os 5 sentidos” foi constituído por 6 sessões teórico-práticas, 4 workshops, construção de um manual de sobrevivência ao stress e página de Facebook. Os resultados obtidos revelam que os dois grupos em estudo (GI e GC) apresentam baixos valores relativos à utilização de estratégias de *coping*. A aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos” contribuiu para um aumento da utilização das estratégias de *coping* no GI por comparação com o GC, nomeadamente *Coping* de autocontrolo, Assumir responsabilidade e de Distanciamento e perto do limiar de significância o *Coping* confrontativo. Relativamente aos níveis de stress avaliados não existiram diferenças significativas entre o GC e o GI antes e após o programa. Tendo em conta a avaliação do programa, verificou-se que todos os participantes afirmaram querer voltar a participar neste tipo de iniciativa, assumiram que se sentem mais capazes de se autocontrolar perante uma situação de stress e que ensinaram a outros colegas os exercícios que aprenderam durante o programa para prevenir o stress.

**Palavras-chave:** Stress, Estratégias de *coping*, Fatores Indutores de stress, Adaptação ao ensino superior/universidade/vida académica, Estudante Universitário

### **Abstract:**

This study intends to assess the effect of a program about strategies to deal with stress, “Stress and 5 Senses”, in students of five different classes of first year of University. This work has as its goal, to promote attitudes, behaviors and healthy life styles which allow each student to deal with stress in a healthy way and improve its ability to university. It also intends to check if there are significant statistical differences between Control Group (CG) and Intervention Group (IG), when comparing used *coping* strategies and perception about stress inducer factors and stress levels, after “Stress and 5 Senses” program application. Study sample is constituted by 33 individuals, 17 for IG and 16 for CG, in which all elements belong to female gender. They were used following tools: 1) Questionnaire for sample characterization; 2) Questionnaire of Folkman and Lazarus, 1985, *coping* strategies, version Pais-Ribeiro e Santos, (2001); 3) Stress Inventory in university students: I.S.E.U., Pereira et al. (2003); 4) Questionnaire of Satisfaction Level assessment in program participation. “Stress and 5 Senses” program was constituted by 6 theoretical and practical sessions, 4 workshops, development of stress survival manual and Facebook page. Final results reveal that two studied groups (IG and CG) show low values regarding use of *coping* strategies. “Stress and 5 Senses” program application contributed to an increasing of *coping* strategies in IG comparing to CG, namely self-control *Coping*, to Assume responsibility and Distancing and near significance threshold the confrontative *Coping*. Relatively evaluated stress levels there were no significant differences between CG and IG before and after program. Taking in consideration program assessment, it was noticed that all participants stated they all want to participate again in such kind of initiative, they assumed they feel more capable to self-control themselves towards a stress situation and they taught other colleagues those exercises they learnt during program to prevent stress.

**Key words:** Stress, *coping* Strategies, Stress Inductor Factors, Ability to University/academician life, University Student.

## Sumário:

	Página
<b>Introdução</b>	1
1. Stress e a transição para o ensino superior	3
2. Fatores indutores de stress na vida académica	6
3. Estratégias de <i>coping</i> e stress académico	9
4. Comportamentos de saúde no ensino superior e programas de intervenção	11
5. Metodologia	15
5.1. Entidade envolvida no projeto	15
5.2. População e Amostra	15
5.2.1. População alvo	16
5.2.2. Construção da Amostra	16
5.2.3. Características gerais da amostra	17
5.3. Considerações éticas e consentimento informado	18
5.4. Instrumentos	18
5.4.1. Questionário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)	18
5.4.2. Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida	19
5.4.3. Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 sentidos” – QAP_S5	19
6. Procedimentos	20
6.1. Procedimentos estatísticos	21
6.2. Descrição do projeto de intervenção	22
6.2.1. Sessões e <i>workshops</i>	23



6.2.2. Manual de sobrevivência ao stress: Stress vamos falar sobre isso???	25
6.2.3. Página de Facebook: Stress e os 5 sentidos	26
<b>7. Análise dos resultados</b>	26
<b>7.1. Consistência interna das escalas</b>	26
7.1.1. Questionário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)	27
7.1.2. Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida	29
7.1.3. Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 sentidos” – QAP_S5	30
<b>8. Discussão dos resultados</b>	31
<b>9. Conclusões e considerações finais</b>	35
<b>Referências bibliográficas</b>	38
<b>Anexos</b>	41
Anexo 1 - Convite entregue em sala de aula aos alunos	
Anexo 2 – Questionário de caracterização da amostra	
Anexo 3 - Contrato de participação no programa “Stress e os 5 sentidos”	
Anexo 4 - Questionário de Estratégia de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)	
Anexo 5 - Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida	
Anexo 6 - Questionário de avaliação do programa – QAP_S5	
Anexo 7 - Autorização para a utilização das escalas pelos respetivos autores	
Anexo 8 - Autorização cedida pelo Exmo. Sr. Diretor da	

ESTeSC

Anexo 9 - Certificado de Participação

Anexo 10 - Consistência interna das escalas

Anexo 11 - Resultados obtidos para o Questionário de Estratégias e *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)

Anexo 12 - Resultados obtidos para o Inventário de Stress nos Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida

Anexo 13 - Resultados obtidos para o QAP\_S5

### **Lista de abreviaturas e siglas**

ESTeSC – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

GI – Grupo de intervenção

GC – Grupo de controlo

## **Introdução**

Stress é um termo que entrou no vocabulário de todos os dias. Hoje ele é utilizado para definir uma qualquer situação que nos causa tensão ou dificuldade. Não existe tradução para esta palavra em português, mas todos nós sabemos o que significa e temos uma definição própria e pessoal para o termo. Assim sendo, sabendo que o stress é parte integrante da vida e que nada o poderá eliminar definitivamente, a sugestão será aprender a viver com ele em simbiose perfeita. Para Lazarus (2000) e Vaz Serra (2011), o stress assume o significado relacional entre o que o indivíduo constrói a partir da relação que estabelece com o meio ambiente, e o resultado das avaliações que efetua com o ambiente social e físico, objetivos pessoais, crenças sobre si mesmo e o mundo e os recursos que tem ao seu dispor.

O stress existe em toda a parte e para O'Hanlon (2001), Levy (2000) ou Dortu (1993), este pode ser gerido pelo próprio indivíduo através de autoconhecimento, conselhos sensatos sobre como tirar partido do que está disponível em seu redor e ainda, através do treino de comportamentos e competências. Childre (1997) conclui que à medida que vamos aprendendo a prevenir o stress poupamos energia que pode ser canalizada para a realização de projetos criativos, construção de relações estáveis e harmoniosas, tomadas de decisões importantes e melhoria da sua relação familiar e consigo mesmo. Segundo Lazarus (2000), as pesquisas que têm vindo a ser feitas na área do stress são bastante positivas, uma vez que têm vindo a permitir a redução do fosso existente entre a investigação e a prática clínica, e assim proporcionar cada vez mais benefícios à população. Desta forma, o presente trabalho teve como ponto de partida a reflexão sobre o stress e a própria experiência pessoal do autor, nas suas dificuldades para gerir o stress e

em encontrar estratégias adequadas à vida académica, enquanto aluna de mestrado, e à vida profissional exercida em paralelo. Inicialmente, este projeto foi pensado para alunos do primeiro ano do curso de mestrado. No entanto, devido ao número reduzido de turmas de mestrado na ESTeSC e após uma cuidada revisão da literatura, verificou-se que os alunos do primeiro ano do ensino superior também têm à sua espera uma difícil caminhada e não apenas dias risonhos e boas experiências (Ramos & Carvalho, 2007). Posto isto, o stress no estudante do primeiro ano do ensino superior, passou a ser o tema central do presente projeto de intervenção.

Luz, Castro, Couto, Santos e Pereira (2009), num estudo feito na Universidade de Aveiro verificaram que são os alunos do primeiro ano que demonstraram maiores níveis de stress comparativamente aos alunos dos anos seguintes e, no que diz respeito à idade, foram os participantes com idades entre os 18 e os 20 anos que revelaram níveis mais elevados de stress. Tal pode ser explicado uma vez que o acesso ao novo ensino implica múltiplas mudanças e para muitos estudantes é um momento para conciliar motivações e interesses pessoais com novos contextos de vida, ao nível familiar, social e escolar. Ramos e Carvalho (2007) e Araújo (2005) ao analisarem os problemas psicológicos e afetivos vivenciados pelos caloiros, encontraram alunos “stressados” com aulas, exames, resultados académicos, e ansiosos com o ambiente competitivo e com o processo de transição em que se encontram devido à idade, em simultâneo com a adaptação à universidade.

A literatura pesquisada revela a existência atual de alguns projetos sensíveis a esta temática e aplicados no meio académico, nomeadamente na Universidade de Coimbra e de Aveiro com resultados animadores que mostram a necessidade efetiva da aplicação dos mesmos,

como a Consulta de Psicologia e Apoio Psicopedagógico, ou o projeto L.U.A. (Monteiro, Tavares & Pereira, 2009). As pesquisas realizadas revelaram também que muitas universidades, um pouco por todo o mundo, nomeadamente nos Estados Unidos, têm já todo um conjunto de planos de intervenção dirigidos aos alunos e ao controlo do stress académico com vista na melhoria da sua saúde mental e adaptação à universidade, que provam a crescente necessidade de intervenção junto da população estudantil na gestão do stress (Fusch, 2011). Outros projetos, esses com programas de intervenção, com tempo de aplicação, durabilidade e avaliação mais limitado e aplicados a um grupo de estudantes mais restrito, têm surgido também um pouco por todo o mundo, como Japão, Malásia, Coreia, Índia ou Reino Unido, com o que é o caso dos estudos desenvolvidos por Hirokawa, Yari e Mitaya (2002), Hori e Shimatsu (2007), Baqutayan e Mai (2012), Kadhiraavan e Kumar (2012) ou Cho (2012). Estes dados vão ao encontro do conceito de que a saúde dos estudantes não é apenas responsabilidade deles, mas também das instituições universitárias que devem ser sensíveis ao fenómeno do stress, criando condições que facilitem a sua gestão e diminuam as suas consequências como a perda de saúde e má adaptação ao mundo académico.

Assim sendo, considera-se fazer todo o sentido criar um projeto de intervenção e de educação para a saúde, cujo tema central seja o stress, e que vise fornecer informação sobre este fenómeno e sobre as várias estratégias de *coping* que podem ser utilizadas na sua gestão e controle. Foi criado o programa “Stress e os 5 sentidos”, pensado para os alunos do primeiro ano do ensino superior, com técnicas de relaxamento, técnicas de método de estudo, gestão de tempo, dicas para uma alimentação mais saudável, entre outros. No entanto, este programa pode

ser adaptado e aplicado a qualquer outro ano do curso ou nível de ensino, como mestrado, doutoramento ou, sofrendo as devidas alterações, aplicado ao corpo docente de uma instituição universitária.

Como objetivo principal, este projeto visa promover atitudes, comportamentos e estilos de vida saudáveis que permitam ao estudante lidar com o stress de forma equilibrada e melhorar a sua capacidade de adaptação à vida académica.

Para finalizar, o presente relatório é constituído por uma primeira parte relativa ao enquadramento teórico e uma segunda parte constituída pelo desenho do projeto, onde são descritas de forma sucinta e objetiva todas as ações de intervenção aplicadas, resultados obtidos e discussão dos mesmos, e por último a conclusão, onde constam as limitações deste projeto e considerações para o futuro.

## **1. Stress e a transição para o ensino superior**

Stress é uma palavra inglesa que significa “pressão”, “tensão”. Utilizado na Física, desde o séc. XVII para explicar a elasticidade dos corpos, a propriedade que lhes permite, após pressão exercida sobre estes, recuperar o seu tamanho e/ou forma inicial, postulando a Lei de Hooke (Ramos, 2001; Lazarus, 1999). Segundo Mendes (2002) e Ramos (2001) esta definição de stress sofreu um paralelismo no vocabulário da Medicina, sendo usada pela primeira vez no séc. XX, por Selye, o pai do stress, como uma reação do organismo a estimulações exteriores que põem em causa o seu equilíbrio provisório (Mendes, 2002; Ramos, 2001; Selye, 1975; Lazarus, 1999; Dortu, 1993).

Selye (1975) define stress como sendo o conjunto de reações que o organismo tende a desenvolver quando se depara com uma situação que exige um esforço, ou origina rutura no equilíbrio do indivíduo, ao longo

do processo de readaptação vivido. Pode ser visto como a discrepância entre o que a pessoa sente que lhe é pedido e o que ela julga poder dar e que é sinalizado pelo organismo, ao nível fisiológico (imunológico, neuronal, hormonal), psicológico (emocional, cognitivo, comportamental) e social (família, trabalho, comunidade), (Vaz Serra, 2011; Ramos, 2001). Para Vaz Serra (2011), tanto os sinais como os sintomas são influenciados pelos aspetos culturais, tipo de circunstância que desencadeia o stress, personalidade, manutenção ou esbatimento da situação, o facto da pessoa sentir que pode ter ou não controlo sobre o que está a ocorrer, além da especificidade vegetativa de cada ser humano para ativar predominantemente certos aparelhos orgânicos em detrimento de outros.

A transição para o ensino superior, segundo Azevedo e Faria (2006), pode ser vivida como um desafio ou uma ameaça. Para Loureiro (2006) a realidade académica mostra-se muitas vezes difícil, potenciadora de crises e obstáculos stressantes e geradores de ansiedade, mais do que aquilo que inicialmente foi projetado pelo caloiro, uma vez que a entrada para a universidade é para a maioria dos jovens que terminaram o ensino secundário, o alcance do objetivo há muito esperado, o culminar de um sonho, o resultado mais espectável após uma jornada árdua e competitiva. Azevedo e Faria (2006) acrescentam que o estudante poderá sentir algumas dificuldades de adaptação a este novo contexto, apontando como uma das causas, as diferentes e constantes revisões dos planos de estudo que o ensino secundário tem vindo a sofrer de ano para ano, e que acabam por acrescentar discrepâncias e dificuldades na progressão entre o ensino secundário e o ensino superior. Outras causas são apontadas por Araújo (2005) que explica, que o estudante, de um dia para o outro vê-se envolto na necessidade de se



relacionar com estranhos, com quem poderá ter de partilhar casa, grupo de trabalho e estudo e obrigatoriamente, formar uma nova rede social de amigos. Segundo este autor, o aluno vê-se ainda confrontado com a necessidade de ter novas competências pessoais e académicas que podem não estar em consonância com a realidade das exigências envolventes, dado que cada aluno tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento. Araújo (2005) refere como exemplo o facto de não existirem no ensino superior, manuais com a matéria simplificada e devidamente estruturada, o aluno tem de fotocopiar diversos textos indicados pelo docente, e destes extrair o que realmente importa, e tem de ser autónomo na busca de referências e bibliografia de apoio para completar os apontamentos das aulas. Passa a ter aulas em anfiteatros, com horários mais complexos e sobrecarregados, novo ritmo de exposição das matérias, novo sistema de avaliação e novos métodos de estudo e de gestão de tempo (Araújo, 2005). De acordo com Loureiro (2006), o conjunto de mudanças a que o estudante está sujeito nesta sua nova etapa da vida provoca um aumento de stress e de insegurança sobre as estratégias mais adequadas a utilizar, resultando numa redução na perceção de controlo sobre a vida, o que pode ser passível de desenvolvimento de mal-estar psicológico. Os resultados obtidos por Amaral (2007) sugerem que a interação entre as circunstâncias da vida com impacto e as características pessoais de perfeccionismo e intolerância à frustração é suscetível de explicar as alterações que podem ocorrer a nível da saúde mental, neste caso dos estudantes. Cruz e Fontaine (2009) verificaram com o seu estudo que o estudante pode experimentar stress e/ou ansiedade, mesmo que apenas transitoriamente, como a falta de controlo sobre o ambiente académico, pelo que consideram, tal como Kitzrow (2003), que faz todo o sentido que as organizações institucionais, procurem entender o que se passa com

a saúde mental dos estudantes e criem meios de articulação com estes, providenciando gabinetes de apoio e assistência direta na resolução de problemas, com o fim de minimizar níveis de ansiedade e aumentar a percepção de bem-estar do aluno, desde que este é caloiro. O indivíduo é participante ativo no meio que o rodeia, trazendo para as situações novas as suas crenças e experiências, e em cada fase do seu desenvolvimento, as respostas e aprendizagens obtidas apoiam a sua adaptação às circunstâncias do meio envolvente (Amaral, 2007).

Misra e Mckean (2000) analisaram o stress em estudantes de uma universidade do centro-oeste americano, verificaram que são os estudantes mais novos, do primeiro e segundo ano, aqueles que apresentaram maior nível de stress. Também na Suécia, Dahlin, Joneborg e Runeson (2005), verificaram que os alunos do primeiro ano universitário apresentam níveis de stress mais elevado que os alunos dos anos consequentes. Estes estudos estão em consonância como o estudo português de Luz et al. (2009) já acima referenciado. Numa outra perspetiva, Monteiro et al. (2009), num estudo sobre a saúde mental do aluno do primeiro ano universitário, em Portugal, verificaram que estes apresentam níveis de bem-estar psicológico mais reduzido quando comparado com a população normal. Nos Estados Unidos, também O'Brien, Mathieson, Leafman e Rice-Spearman (2012) verificaram que os estudantes universitários apresentam níveis de stress superiores aos da população em geral. Este facto, pode ser também um dado de reflexão importante a ter em conta quando se analisa o stress como fonte de dificuldade na adaptação do estudante na vida académica, pois tal como Aalto-Setälä (2002), Vaz Serra (2011) e Mendes (2002) afirmam, viver em stress pode provocar a ocorrência de várias doenças, além de

sentimentos desagradáveis, dificuldades de adaptação ao meio e comportamentos destrutivos no indivíduo.

Observando sobre um outro prisma, Gregorio, Rodríguez, Borda e Río (2003) analisaram a influência e a relação existente entre stress e rendimento académico de estudantes universitários, numa universidade espanhola. Obtiveram resultados que não demonstraram haver correlações significativas entre o desempenho e o nível de stress vivenciado pelos estudantes, e sim que as qualificações académicas dos estudantes estão relacionadas com outras variáveis, como padrões de conduta ou a idade. Em Sevilha, Monzón (2007) ao estudar os estilos de vida verificou que, durante a época de exames, aumentou o número de estudante a consumir cafeína e que fora deste período não consumiam habitualmente. Estes autores verificaram ainda a existência de uma diminuição significativa no consumo de bebidas alcoólicas durante os períodos considerados mais stressantes. Em 89% dos estudantes inquiridos, os hábitos alimentares e o número de horas de sono ao longo do período de aulas não diminui de qualidade e tempo durante a época mais potenciadora de gerar stress. Um outro estudo realizado na Colômbia, por Buch (2007), verificou existir relação entre stress e o consumo de drogas ou álcool, como forma de defesa aos momentos de tensão. A busca de mecanismo de enfrentamento e o aconselhamento junto de professores ou orientadores são vistos como potenciadores positivos para a diminuição de estados de tensão e dos níveis de stress e na adoção de estilos de vida mais saudáveis. Estes comportamentos, consumo de cafeína, álcool e drogas ilícitas, são vistos, na maioria das vezes, como forma de alívio de tensão e de integração no grupo de amigos ou como forma de adaptação ao mundo que rodeia o estudante (Gregorio, et al., 2003, Monzón, 2007; Buch, 2007). Para Levy (2000) e

Amaral (2007) todos os comportamentos acima referenciados, prejudicam mais a saúde do que previnem ou diminuem o stress, e podem afetar a capacidade de defesa contra doenças, diminuir a capacidade de concentração e motivação e por consequência levar à má gestão do stress e ao insucesso escolar.

Segundo Loureiro (2006) as situações indutoras de stress podem conduzir a situações adversas, principalmente quando os jovens não possuem competências de *coping* adequadas. A vida académica exige ao estudante uma maior capacidade de autorregulação e capacidade de gestão do stress. De acordo com Amaral (2007) nas situações em que o indivíduo não desenvolve competências para lidar e gerir o stress, a resistência ao stress fica diminuída e a probabilidade de surgirem alterações no seu estado de saúde aumenta.

## **2. Fatores indutores de stress na vida académica**

Segundo Vaz Serra (2011) um fator indutor de stress é toda a ocorrência que induz stress no ser humano, podendo ser de natureza psicológica ou psico-social, um acontecimento importante na vida ou uma complicação do dia a dia, ter origem em acontecimentos traumáticos ou em situações crónicas reguladoras no desempenho dos papéis e das atividades diárias do indivíduo. Martin (2001) acrescenta que pode ter origem na rede e/ou apoio social, experiências passadas, crenças, educação, saúde/doença do indivíduo. Para Posen (2006) uma situação indutora de stress pode ter causa física, como o ruído, multidões ou ambientes confusos, andar de elevador. Pode, ainda de acordo com este autor, ter causa social, como por exemplo, estar perante alguém que fala excessivamente, conflitos com colegas ou superiores hierárquicos, ou ainda ter como causa, agentes institucionais como as burocracias pesadas,

prazos ou a expectativas criadas em torno de uma resposta, como a saída da nota de um exame, por exemplo.

Ao longo da sua adaptação ao ensino superior, o estudante vive este tipo de situações potenciadoras de stress no seu dia a dia, ao qual se acrescentam as inerentes à transição para a universidade descritas no ponto anterior, e ainda as específicas da vida académica e do curso em particular. Elias, Azevedo e Maia (2009) num estudo que realizaram na Universidade do Minho, verificaram que as áreas onde os estudantes percecionam, como mais problemáticas, são o stress e a ansiedade associadas à gestão do tempo e apresentações em público (48,9% e 44,6% respetivamente), 34,5% dos estudantes indicam ter dificuldades relativamente a dores de cabeça e destes 10,8% refere que este facto interfere com o rendimento académico/adaptação à universidade. O padrão do sono é uma das áreas também problemáticas com 31,7% dos estudantes a relatarem que sentem dificuldades a este nível, onde 16,5% destes, considera que tal influencia no seu rendimento. Este estudo acrescenta ainda que 33,8% dos alunos referiu ter dificuldade na gestão da alimentação e destes, 5,0% consideram que este facto interfere no rendimento.

Ramos e Carvalho (2007), apresentaram como parte dos resultados do seu estudo, que os fatores indutores de stress mais pontuados são, por ordem decrescente: as preocupações com os exames; a relação aluno/professor, sentimento de incapacidade; sentimento de inferioridade; aulas/professores e dificuldade de concentração e preocupação com os estudos.

Veríssimo, Costa, Gonçalves e Araújo (2011), num estudo realizado na Universidade de Aveiro, verificaram que dos 390 alunos inquiridos, o fator ansiedade aos exames é o que apresenta um valor mais

elevado (25%), de seguida o fator autoestima e bem-estar (22%), o fator ansiedade social (13%) e, por fim, o fator condições sócio económicas (8%). É o sexo feminino que apresenta maiores níveis de stress, quando comparado com o sexo masculino. Também Luz et al. (2009), através do seu estudo na Universidade de Aveiro, verificaram que são as mulheres que apresentam maiores níveis de stress. Dahlin et al. (2005) chegaram à mesma conclusão relativamente ao sexo feminino.

Ainda em Portugal, Costa, Lopes, Neves e Pereira (2008), em Viseu, verificaram que os fatores de stress predominantes entre a população em estudo é a ansiedade aos exames/avaliações, com um valor médio de 60%, seguido pela autoestima e bem estar e condições socioeconómicas, com cerca de 49% e o valor mais baixo é para a ansiedade social. No entanto, os níveis de stress não são muito elevados para esta população, embora para a ansiedade aos exames/avaliações e a autoestima e bem estar os valores obtidos tenham sido superiores à média. Ainda no estudo de Luz et al. (2009), constatou-se que dos inquiridos (660 alunos), quase metade (48%) se situaram no nível médio de stress, 25.8% manifestaram um nível baixo e 26.2% um nível elevado de stress.

Ross, Niebling e Heckert (1999), nos Estados Unidos, realizaram um estudo para determinar quais as maiores fontes de stress entre universitários, e de acordo com os dados encontrados: 38% das fontes de stress são de âmbito intrapessoal (mudança de hábitos alimentares, sono, novas responsabilidades, carga de trabalho, férias e feriados), 28% no âmbito ambiental, 19% interpessoal e 15% está relacionado com o nível académico em que o estudante se encontra.

Misra e Castillo (2004) realizaram uma pesquisa em duas universidades dos Estados Unidos com alunos americanos e estrangeiros,

cuja idade média era 21 e 25 anos respetivamente. Concluíram que os fatores indutores de stress mais presentes na vida académica eram: a pressão familiar, as exigências do curso, a competição com colegas, o apoio financeiro e o facto de existir demasiada matéria para ser assimilada num período de tempo que consideram pequeno. Os estudantes estrangeiros, para além destes fatores, sofriam também com a falta de comunicação com suas famílias (e possível privação de suporte afetivo), dificuldades de adaptação a uma nova cultura e as limitações de financiamento dos seus estudos.

Em Espanha, Polo, Hernández e Poza (1996), verificaram que os estudantes percecionam que as situações que mais induzem stress académico são por ordem decrescente: a falta de tempo para cumprir todas as tarefas académicas, sobrecarga académica, realização de exames, exposição de trabalhos académicos, tempo para estudar, intervir em sala de aula, e por último, a competitividade e o trabalho de grupo.

Na Malásia, Redhwan, Sami, Karim, Chan e Zaleha (2009), num estudo sobre stress e estratégias para lidar com o stress verificaram que os fatores indutores de stress mais referenciados foram por ordem decrescente: situação financeira, falta de tempo para dormir e problemas familiares.

Já na Austrália, na Universidade de Murdoch, Williams, Arnold e Mills (2005), verificaram que os estudantes de medicina veterinária, para além das situações indutoras de stress próprias do curso (conflitos potenciais entre o animal e o interesse humano) existem também os inerentes a um qualquer curso do ensino superior como a dificuldade de equilíbrio entre os elos académicos e a vida *inter* e *intra* pessoal e académica.

### 3. Estratégias de *coping* e stress académico

*Coping*, significa “lidar com” (Lazarus, 1999). De acordo com Payne (2003) e Lazarus (1999), *coping* é visto como o esforço do indivíduo para gerir as exigências que lhe são feitas. Mendes (2002) diz ainda que as estratégias de *coping* só são eficazes no momento, e devem ser modificadas constantemente de acordo com as diferentes situações. Considera que as pessoas são agentes ativos que podem moldar as respostas aos agentes indutores de stress, bem como serem moldadas por eles. Vaz Serra (2011), Payne (2003) e Lazarus (1999) afirmam que algumas vezes as estratégias de *coping* são orientadas pelo indivíduo para a resolução direta do problema (*coping* focado no problema), outras para atenuar as emoções sentidas (*coping* focado na emoção), e noutras ocasiões para a busca de apoio social (*coping* focado no apoio social) e, “se têm êxito o stress reduz-se” (Vaz Serra, 2011, p. 431). Já Dortu (1993), considera que as estratégias mais eficazes passam pela vigilância do fenómeno, sendo o mais vantajoso para evitar, não o stress em si, mas a acumulação deste, pois tal como Posen (2006) afirma, o controlo do stress depende de nós e não do controlo dos outros ou dos acontecimentos em si.

Existem vários estudos em Portugal, sobre estratégias de *coping* na vida académica, nomeadamente, Ramos e Carvalho (2007), na Universidade de Coimbra, que tendo em conta as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos alunos, verificaram que estes possuem bons conhecimentos sobre estratégias de *coping* e de enfrentamento e não têm tendência para utilizar estratégias negativas, e sim adotar estratégias de confronto e enfrentamento ativo do problema, controlo interno e externo do problema e pedido de ajuda. Estando altamente correlacionado o nível de stress com o *coping* adotado. Custódia, Pereira e Seco (2009), num



estudo realizado com alunos de enfermagem em ensino clínico obtiveram resultados semelhantes. As estratégias de *coping* utilizadas com mais frequência, por estes estudantes foram as estratégias centradas no problema, mas acrescenta que, as raparigas optam por estratégias mais adaptativas, e os rapazes optam por, na maioria das vezes, agir como se o problema não existisse. Continuando a referir estudos portugueses, Santos (2011) refere que os estudantes mais bem adaptados à vida académica são aqueles que apresentam estratégias de confronto.

Na Malásia, Redhwan et al. (2009), após verificarem quais os fatores indutores de stress entre os estudantes universitários, verificaram que estes identificavam como estratégias eficazes para lidar com o stress, o aconselhamento, meditação, partilha de problemas, dormir o suficiente e sair com os amigos. Ainda na Malásia, Al-Dubai, Al-Naggar, Alshagga e Rampal (2011) verificaram que os 376 estudantes de medicina que entraram no seu estudo, utilizaram essencialmente estratégias de enfrentamento ativo, apoio religioso e de reenquadramento, planeamento de resolução de problemas e de aceitação.

No Brasil, Freire e Noriega (2001), verificaram que, numa amostra de 466 universitários, ambos os sexos utilizam maioritariamente o *coping* ativo cognitivo com foco no problema para mediar eventuais potenciadores de stress. O *coping* de evitamento foi o mais utilizado por estudantes do sexo feminino, que referiram baixo rendimento académico.

Nos Estados Unidos, O'Brien et al. (2012) verificaram que os estudantes utilizam essencialmente estratégias de enfrentamento consideradas saudáveis, como a auto-distração, ventilação dos problemas ou a técnica da auto-culpa. As técnicas de enfrentamento consideradas positivas, mais utilizadas passam pela aceitação, *coping* ativo e busca de apoio emocional.

Na Escócia, Moffat, McConnachie, Ross, e Morrison (2004), num estudo com 275 estudantes de medicina do primeiro ano, verificaram que também estes utilizam maioritariamente estratégias de enfrentamento de problemas consideradas pro-ativas.

Moffat et al. (2004) assim como Al-Dubai et al. (2011) e O'Brien et al. (2012), estão de acordo quando sugerem que é necessário intervir e criar programas de ação que ajudem os estudantes a encontrar cada vez mais e melhores, estratégias de *coping*, que lhes permitam lidar com o stress e, conseqüentemente, melhorar a sua adaptação à vida académica, obtendo ao mesmo tempo, ganhos em saúde, nomeadamente uma saúde mental mais equilibrada. Neveu et al. (2012), num estudo na universidade de Montpellier, em França, acrescenta que os fatores de risco tanto pessoais como ambientais, que surgem como fatores indutores de stress, e a utilização de estratégias de enfrentamento modificam a associação feita entre os programas curriculares académicos e o stress percebido. Pelo que, também, considera que o desenvolvimento de programas com estratégias de enfrentamento eficientes e a melhoria do ambiente universitário pode ajudar a prevenir as eventuais conseqüências nefastas do stress.

Na Austrália, na Universidade de Murdoch, já referenciado acima, Williams et al. (2005), verificaram que nos estudantes de medicina veterinária, as estratégias mais utilizadas pelos alunos foram também de enfrentamento, mas não foram consideradas as mais adequadas, já que estes apresentaram níveis moderados/elevados de stress. Os resultados deste estudo tiveram como conseqüência, que fosse incluído no currículo académico, informações sobre estratégias para gerir potenciais situações de stress, por forma a ajudar os estudantes a minimizarem os níveis de stress. No entanto, não foram ainda

encontradas referências sobre a eficácia desta intervenção na bibliografia consultada. Em Portugal, Cruz e Fontaine (2009) realizaram um estudo, numa escola de Enfermagem no Porto que também levou a uma mudança de atitude por parte da instituição. Tendo em conta os resultados obtidos que provaram a relevância do suporte social dos amigos no processo de adaptação, passou a proporcionar-se um conjunto de atividades extracurriculares (teatro, defesa pessoal, *yoga* e dança) e *workshops* de receção aos novos estudantes com temas que permitem a reflexão sobre a transição para o ensino superior, dificuldades encontradas e modos de lidar com estas, tendo tido um impacto e adesão bastante positiva por parte dos estudantes.

#### **4. Comportamentos de saúde no ensino superior e programas de intervenção**

Como podemos verificar, existem vários estudos na área do stress relacionados com a adaptação ao ensino superior, cujos resultados nos dão indicadores suficientes que apontam para a necessidade crescente de intervir desde cedo na educação e sensibilização, dos estudantes e instituições, para a adoção de estilos de vida saudáveis e comportamentos de saúde e gestão de stress. Em Portugal e um pouco por todo o mundo, existem alguns estudos - não tantos quantos se desejaria - que apresentam a implementação e avaliação do impacto de um programa de intervenção. A participação dos alunos em contextos sociais e em contextos agradáveis, bem como, ter figuras de referência pode beneficiar a transição e adaptação ao ensino académico e promover a autoestima. Cunha e Carrilho (2005) defendem que é importante que as universidades criem espaços que contribuam para a formação integral do ser humano, fazendo parte deste, os componentes emocional e cognitivo, bem como

dar atenção aos novos alunos, implementando intervenções de apoio psicossocial. Atualmente, e um pouco por todo o mundo, as universidades já se mostram sensibilizadas para o stress académico, problemas de saúde mental e física e o que a sua má gestão pode provocar. A maioria destas instituições já possui *online*, na sua página oficial, uma área reservada para fornecer informações úteis com conselhos sobre estratégias de *coping* e de enfrentamento para lidar com situações de tensão e ansiedade e opções vocacionadas para apoio, como a referência a gabinetes de psicologia ou de enfermagem, panfletos e brochuras *online* de fácil consulta, cds com informação útil, cds de meditação ou relaxamento e de livre acesso. Exemplo disso, é a página oficial da Universidade de Coimbra, com informação sobre stress, depressão e conselhos sobre relaxamento, técnicas de gestão de tempo, método de estudo, motivação e concentração (Universidade de Coimbra, 2012).

Fusch (2011), num artigo que publicou na Academic Impression, “*Helping Students cope with stress*”, faz alusão a algumas Universidades dos Estados Unidos, nomeadamente da Florida e do Texas, que tendo consciência da crescente necessidade de cuidar da saúde mental dos estudantes, oferecem informação útil sobre técnicas de alívio de tensões e stress, como a massagem ou a yoga, e de auto-cuidado (dicas sobre alimentação, sono e bem-estar), acesso a *links* de jogos e testes e exercícios de redução de stress, com a preocupação de que estes adiram desde o primeiro dia de aulas. Embora estas instituições considerem que através da internet é mais fácil chegar aos alunos, estes podem ainda formar grupos de yoga ou participar em laboratórios de *biofeedback* ou *workshops* sobre técnicas de gestão de stress. A universidade da Florida, oferece ainda um guia de apoio a estudantes, especialmente pensado para

estudantes em risco (Fusch, 2011). Através da consulta de algumas páginas oficiais de outras Universidades dos Estrados Unidos como a University of Akron, do Reino Unido, Itália ou França, verificou-se que também estas contêm em suas páginas oficiais informação útil sobre stress, visando também uma melhor adaptação ao ensino superior desde o primeiro dia, tal como Funsch (2011) defendeu no seu artigo.

O Gabinete de apoio dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (GA-SASUC) entre 2007 e 2008, promoveu o “Plano de Apoio à Transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior – Melhor Adaptação; Mais Resiliência; Mais Sucesso”, cujo objetivo era facilitar a transição e adaptação dos estudantes, ao meio universitário, almejando a promoção do sucesso académico através do desenvolvimento de competências transversais. Este projeto consistiu na distribuição de um cd-Rom intitulado “Plano de Apoio à Transição: Programas de Intervenção” constituído por três programas de intervenção: Programa de Gestão e Controlo do Stress no Ensino Superior; Programa de Métodos de Estudo; Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e Académicas. Os conteúdos deste cd poderiam ser considerados de forma presencial ou como autoformação, embora se previsse a utilização deste de forma independente. Através do relatório de atividades verificou-se que houve dificuldades em colocar este projeto em prática pela fraca adesão dos alunos às sessões programadas, no entanto, os alunos participantes avaliaram a iniciativa de forma bastante positiva. Identificaram-se igualmente bons resultados ao nível do desenvolvimento das competências trabalhadas, não só no apoio à transição, como também ao longo do percurso académico (Serviço de ação social da Universidade de

Coimbra e Gabinete de apoio de Ação Social da Universidade de Coimbra, 2012).

Na Universidade de Aveiro, foi desenvolvido um programa de consultas de Psicologia, apoio de alunos por aluno, serviço social e de investigação por Pereira, et al. (2006), que revelou que entre os alunos universitários existem problemas de natureza pessoal ou patológica que interferem no sucesso e insucesso académico, sua saúde física e mental. Este projeto teve resultados bastante satisfatórios. Ainda em Aveiro, foi implementado o projeto L.U.A., uma linha telefónica de apoio a estudantes. Este projeto veio a revelar que problemas relacionados com o desenvolvimento pessoal e académico são muito frequentes entre os estudantes (Pereira & Williams, 2001).

Outros projetos têm vindo a ser aplicados, um pouco por todo o mundo, com durabilidade inferior, mas que se justificam pelos resultados que apresentam. São aplicados programas de gestão de stress e melhoria da qualidade e vida e adaptação à vida académica em grupos de estudantes universitários, uns exclusivamente em alunos do primeiro ano, outros no âmbito geral.

No Japão, Hirokawa et al. (2002), desenvolveram um programa de gestão de stress com alunos universitários, onde ao grupo de intervenção foi aplicado um programa constituído por: treino muscular progressivo, treino de técnicas cognitivo comportamentais e treino de técnicas de afirmação, durante 14 semanas. Foram comparados os dados relativamente aos sintomas de stress e estratégias de enfrentamento, antes e após o programa, com o grupo de controlo, que revelou que as estratégias de enfrentamento de stress ditas passivas, no grupo experimental, diminuíram após o programa, apresentando, este, níveis de stress inferiores ao do grupo de controlo, no final.

Hori e Shimatsu (2007) desenvolveram, também no Japão, um programa de gestão de stress para estudantes universitários, com durabilidade de 3 semanas, constituído por um grupo experimental de 8 elementos, com quem foram discutidas técnicas de resolução de problemas, respostas ao stress, autoconfiança e autocontrolo dos sintomas de stress, elaborado um manual sobre os assuntos abordados e feitas entrevistas de acompanhamento. Os resultados obtidos com este grupo, quando comparados com o grupo de controlo, demonstraram-se positivos e superiores, no que toca aos níveis de conhecimentos adquiridos nas sessões.

Baqutayan e Mai (2012), na Malásia, desenvolveram o estudo com 120 alunos matriculados no primeiro ano da universidade. Foram constituídos dois grupos de intervenção e um grupo de controlo. O grupo de intervenção (1) foi sujeito a sessões sobre estratégias de *coping* focalizadas na emoção, métodos de reiteração positiva e de crescimento e orientação religiosa; ao grupo de intervenção (2) foram fornecidas técnicas de enfrentamento focalizadas no apoio social e razão instrumental, planeamento e *coping* comportamental. O programa foi aplicado em duas sessões semanais durante 16 semanas. Comparando os resultados obtidos entre estes dois grupos e o grupo de controlo, verificou-se que ambos os grupos de intervenção apresentaram menores níveis de stress e tensão e maior capacidade de enfrentamento que o grupo de controlo e apresentavam-se mais satisfeitos que este último, relativamente ao seu desempenho académico.

Na Índia, Kadiravan e Kumar (2012) apresentam um estudo desenvolvido com alunos da universidade de Tamil Nadu, com um grupo de controlo e um grupo de intervenção de estudantes desta universidade. No grupo de intervenção foi aplicado um programa de treino com

estratégias de enfrentamento de stress, através do treino de técnicas de resolução de problemas, competências de comunicação e técnicas de desenvolvimento pessoal. Os resultados, revelaram que este programa promoveu maior eficácia na melhoria pró-ativa das técnicas de enfrentamento utilizadas e maior auto-eficácia a nível do enfrentamento do stress nos alunos do grupo de intervenção, comparativamente com o grupo de controlo.

Cho (2012) desenvolveu um programa em estudantes universitário de uma universidade da Coreia. Decorreu durante um semestre, composto por 12 sessões de autodesenvolvimento pessoal e de estratégias de *coping*. Após a aplicação deste programa, foram comparados os resultados do grupo de intervenção com um grupo de controlo que revelou que, comparativamente, o primeiro grupo melhorou a sua capacidade de adaptação à universidade onde as técnicas de autodesenvolvimento pessoal aumentaram a eficácia dos métodos de enfrentamento ou *coping* utilizados.

No Reino Unido, Aktan, realizou um estudo com alunos da Anglia Ruskin University, cujo objetivo era compreender se ouvir música instrumental ou tradicional reduz o stress percebido. Aplicou o programa a 44 alunos, 33 do sexo feminino e 11 do sexo masculino, de onde foram constituídos 3 grupos, um de controlo e 2 de intervenção. Estes últimos foram sujeitos a sessões de música instrumental e tradicional, respetivamente. Aktan concluiu que, ao comparar os resultados obtidos entre os 3 grupos, a música diminui o nível de stress percebido, e este é inversamente proporcional ao número de sessões assistidas (Psychology Masters Dissertation Conference, 2012).

Após a análise dos vários estudos aqui apresentados, nomeadamente aqueles que apresentam projetos de intervenção, podemos



verificar que se nos dedicarmos desde cedo a cuidar dos jovens caloiros, estaremos a projetar um futuro mais risonho e saudável para os futuros licenciados e, consequentemente, para as gerações vindouras. Assim, para o presente projeto de intervenção foram delineados os seguintes objetivos:

- **Objetivo geral:** É objetivo geral deste projeto, promover atitudes, comportamentos e estilos de vida saudáveis que permitam à amostra em estudo lidar com o stress de forma equilibrada, com intuito a melhorar a sua adaptação ao ensino superior.

- **Objetivos específicos:** Foram traçados como objetivos específicos, 1) identificar as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos estudantes da amostra em estudo; 2) identificar os fatores indutores de stress sentidos pelos estudantes da amostra em estudo; 3) sensibilizar os alunos para a problemática da gestão ineficaz do stress e suas consequências; 4) analisar a eficácia do programa “Stress e os 5 sentidos” no grupo de intervenção, comparativamente ao grupo de controlo, relativamente às estratégias de *coping* utilizadas e ao stress identificado.

## **5. Metodologia**

De seguida pretende-se descrever a metodologia implementada. Para tal, será apresentada a entidade envolvida no projeto, população e amostra obtida, instrumentos de colheita de dados aplicados, assim como, toda a planificação e estruturação das atividades desenvolvidas.

### **5.1. Entidade envolvida no projeto**

O estudo realizou-se na Escola Superior de Tecnologia e Saúde de Coimbra (ESTeSC), por uma questão de viabilidade do mesmo. Decorreu durante o primeiro semestre do ano letivo 2012/2013, tendo tido início

em novembro de 2012 e termino no final de fevereiro de 2013. A ESTeSC tem 8 cursos: fisioterapia, análises clínicas e saúde pública, farmácia, dietética e nutrição, cardiopneumologia, audiologia, radiologia e saúde ambiental.

## **5.2. População e Amostra**

Segundo Fortin (1996), população define-se como aquela que compreende todos os elementos (pessoas, grupos, objetos) que partilham de características comuns e que estão definidas por critérios pré-estabelecidos para o estudo. Já população alvo é aquela que o investigador deseja estudar e fazer generalizações. População acessível, é o conjunto, dentro da população alvo que está ao alcance do investigador. Por último, este autor designa como amostra, o subconjunto de sujeitos tirados da população e que são convidados a participar no estudo (Fortin, 1996).

### **5.2.1. População alvo**

Este projeto teve como destinatários os alunos do primeiro ano do ensino superior da ESTeSC matriculados no ano letivo de 2012/2013.

### **5.2.2. Construção da Amostra**

Foi feita uma triagem prévia através da análise dos horários dos 8 cursos existentes, do qual foram sinalizadas 5 turmas compatíveis com o horário previamente estipulado para a concretização do programa, quinta-feira das 9horas às 11horas. As turmas sinalizadas foram: audiologia, análises clínicas e saúde pública, dietética e nutrição, farmácia e fisioterapia.

De acordo com Fortin (1996), trata-se de uma amostra do tipo não probabilístico, acidental ou de conveniência, uma vez que após sinalização das turmas, foi feito a estas, o convite em sala de aula, e pedida a participação voluntária no projeto.

O convite consistiu na exposição oral e em formato papel de todos os objetivos do projeto, atividades pretendidas, horário e toda a informação adicional inerente ao projeto (Anexo 1). Desta forma foram distribuídos 150 convites pelos alunos das 5 turmas selecionadas, dos quais, se obtiveram 28 inscrições. Destas, compareceram na primeira sessão 19 alunos. Após 2 desistências, o grupo de participantes, ou grupo de intervenção (GI), passou a ser constituído por 17 elementos que se mantiveram assíduos até ao final de todo o programa. A estes, foi aplicado o programa “Stress e os 5 sentidos”. Os critérios de inclusão considerados foram: disponibilidade para a participação no programa e responder aos questionários e instrumento de colheita de dados inerentes ao projeto; participar de forma ativa, em pelo menos 90% das sessões propostas, estando sujeito a controlo de assiduidade para ter acesso à entrega de Certificado de Participação de 12 horas; e assinatura e aceitação dos termos constantes no contrato de participação.

Os alunos inscritos no curso de audiologia, uma vez que nenhum se voluntariou para participar no programa, ficaram sinalizados como grupo de controlo (GC), não tendo sido aplicado nenhum programa de intervenção.

### **5.2.3. Características gerais da amostra**

Através do Questionário de caracterização da amostra, utilizado no início da aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”, constituído

por 6 questões de resposta rápida (Anexo 2), foi possível fazer a caracterização do GI e do GC.

**Quadro 1 – Características gerais da amostra**

Variável	Grupo	Intervenção		Controlo	
		N	%	N	%
Grupo etário					
	17 – 19	13	76.5	13	81.2
	20 – 21	4	23.5	3	18.8
Média		18.24		18.25	
Mediana		18.00		18.00	
Desvio padrão		0.44		0.86	
Valor mínimo		18		17	
Valor máximo		19		21	
Sexo					
	Feminino	17	100.0	16	100.0
	Masculino	-	0.0	-	0.0
Estado civil					
	Solteiro, com namorado(a)	7	41.2	8	50.0
	Solteiro, sem namorado(a)	10	58.8	8	50.0
	Casado	-	0.0	-	0.0
	União de facto	-	0.0	-	0.0
	Divorciado/Separado	-	0.0	-	0.0
Curso que frequenta					
	Audiologia	-	0.0	16	100.0
	Dietética/Nutrição	4	23.5	-	0.0
	Análises clínicas	3	17.6	-	0.0
	Fisioterapia	2	11.8	-	0.0
	Farmácia	8	47.1	-	0.0
Anteriormente frequentou outro curso superior					
	Sim	1	5.9	1	6.2
	Não	16	94.1	15	93.8

**Quadro 1.1** – Características gerais da amostra (continuação)

Variável	Grupo	Intervenção		Controlo	
		N	%	N	%
A entrada neste curso, implicou a sua saída de casa					
Sim		16	94.1	11	68.8
Não		1	5.9	5	31.2
Residência em tempo de aulas					
Com os pais		-	0.0	4	25.0
Em casa de familiares		1	5.9	2	12.5
Com colegas universitárias		15	88.2	7	43.8
Residência de estudantes		1	5.9	2	12.5
Sozinho		-	0.0	1	6.2

A análise dos dados apresentados nos Quadros 1 e 1.1 permite conhecer as características sociodemográficas dos participantes no estudo.

Podemos verificar que ambos os grupos são similares no que diz respeito ao grupo etário, estando ambos situados numa média de idades de 18 anos. Ambos os grupos são constituídos apenas por elementos do sexo feminino, na maioria solteiras e sem namorado. Relativamente ao curso escolhido, o GI tem elementos dos cursos de dietética e nutrição, análises clínicas, fisioterapia e farmácia e o GC apenas de audiologia. Destes, em ambos os grupos mais de 93% estão no ensino superior pela primeira vez. Existem diferenças entre os dois grupos, relativamente às variáveis “saída de casa” e “residência em tempo de aulas”. No GI, 94%, saíram de casa e no GC 68,8%, consequentemente, a maioria dos elementos do GI vive com outros colegas universitários e no GC vive com os pais, familiares ou colegas universitários, mas em menor número.

### **5.3. Considerações éticas e consentimento informado**

Neste trabalho foram tidas em conta todas as considerações éticas e morais respeitantes à intervenção com alunos do ensino superior, adultos-jovens. Essas considerações passaram pela preocupação de que todos os alunos fossem devidamente esclarecidos sobre o programa de intervenção, dando a possibilidade aos alunos, de colocarem todas as dúvidas e serem devidamente esclarecidos, pessoalmente e/ou via email e telemóvel. Considera-se que foram cumpridos todos os preceitos éticos e de consentimento informado, onde se partiu do pressuposto de que cada aluno envolvido compreendeu o carácter voluntário com que aceitou participar no presente estudo. Como forma de formalizar esta ação, os alunos foram convidados a assinar voluntariamente o contrato de participação no programa: “Stress e os 5 sentidos” (Anexo 3).

### **5.4. Instrumentos**

A escolha do instrumento de colheita de dados foi ponderada, após revisão de literatura sobre a temática do stress, *coping* e integração à vida académica. Assim, tendo em conta os objetivos do presente projeto, foram escolhidos como instrumentos (devidamente validados para a população portuguesa), o Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001) e o Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003) versão reduzida.

Foi ainda utilizado um questionário elaborado pela investigadora, com o intuito de avaliar o grau de satisfação intrínseco a cada sessão e do programa de intervenção na globalidade, por parte dos participantes no projeto, que se designou por Questionário de avaliação do programa de intervenção “Stress e os 5 Sentidos” (QAP\_S5) aplicado apenas ao GI.

#### **5.4.1. Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)**

O Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001), (Anexo 4), é uma escala do tipo *likert*, constituída por 48 questões com 5 oportunidades de resposta: Nunca usei; Usei de alguma forma; Usei algumas vezes; Usei muitas vezes; Usei muitíssimas vezes. Construída para que o inquirido responda com base numa situação de stress que experienciou recentemente. Segundo Pais-Ribeiro e Santos (2001), esta escala pode ser dividida em oito sub-escalas: *Coping* confrontativo ( $\alpha=0,52$ ); *Coping* de auto controlo ( $\alpha=0,67$ ); Procura de suporte social ( $\alpha=0,79$ ); Assumir a responsabilidade ( $\alpha=0,57$ ); Resolução planeada de problemas ( $\alpha=0,76$ ); Distanciamento ( $\alpha=0,75$ ); Fuga-evitamento ( $\alpha=0,67$ ); e Reavaliação positiva ( $\alpha=0,83$ ). Todas estas sub-escalas apresentam valores para Alfa de Cronbach entre os 0,52 e os 0,80, pelo que, segundo os autores supracitados, apresentam uma consistência interna aceitável, embora não muito elevada, no entanto estes acrescentam que valores de consistência interna considerados baixos são muito comuns em escalas de *coping* (Pais-Ribeiro & Santos, 2001).

#### **5.4.2. Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida**

O Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida (Anexo 5), é uma escala do tipo *likert* constituída por 24 questões com 5 oportunidades de resposta: Discordo totalmente até Concordo totalmente. Os itens desta escala estão organizados em quatro subescalas, também identificados como fatores de stress: Ansiedade de avaliação ( $\alpha= 0,89$ ), Autoestima e bem-estar ( $\alpha=$

0,85), Ansiedade social ( $\alpha = 0,80$ ) e Problemas socioeconómicos ( $\alpha = 0,77$ ). De acordo com Pereira et al. (2004) esta escala apresenta grau de confiança com consistência interna global elevada ( $\alpha = 0.90$ ), sendo igualmente de salientar a coexistência de valores elevados de consistência, nas respetivas subescalas, apresentado valores entre 0,77 e 0,89.

#### **5.4.3. Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 Sentidos”- QAP\_S5**

O Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 sentidos” (Anexo 6), aplicado apenas ao GI, divide-se em duas partes. A primeira visa avaliar o grau de satisfação dos participantes relativamente ao programa implementado. Foi construído com o intuito principal de avaliar o grau de satisfação dos alunos do GI, relativamente ao conteúdo do programa, forma como este foi organizado e aplicado, e grau de satisfação relativamente à apresentação por parte dos convidados para cada *workshop* e de cada capítulo do manual de sobrevivência ao stress. O QAP\_S5 procurou ainda recolher sugestões e opiniões no sentido de melhorar futuros programas que possam vir a ser aplicados na área, e qual o impacto sentido pelo aluno por participar no programa. A segunda parte pretende avaliar o papel da página de Facebook que foi construída, através de um conjunto de questões com intuito de compreender o impacto que esta teve sobre a amostra em estudo.

## **6. Procedimentos**

A concretização deste projeto passou por várias fases, que passamos a descrever:



**Primeira fase - Procedimentos formais (outubro, 2012):** Feito envio por escrito/via email do pedido de autorização para a utilização do Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985) – versão Pais-Ribeiro (Q.E.C.F.L.) e “Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U., Pereira et al. (2003) ”(I.S.E.U.), aos respetivos autores, que foi concedido (Anexo 7).

Feito envio do pedido de autorização para o preenchimento do questionário à população em estudo, e uso das instalações e equipamentos da ESTeSC, ao Exmo. Sr. Presidente da ESTeSC, que foi concedido (Anexo 8).

**Segunda fase - Convite em sala de aula (outubro, 2012):** Foi pedida a colaboração de um professor de cada curso sinalizado para participar no estudo, para que os convites pudessem ser concretizados em sala de aula. Os convites foram feitos aos alunos das turmas de audiologia, análises clínicas e saúde pública, dietética e nutrição, fisioterapia e farmácia.

Foi realizada uma pequena apresentação do projeto, em sala de aula, tendo sido explicado aos alunos, a necessidade de cumprir os critérios explícitos no contrato, caso desejassem se voluntariar a participar e da necessidade de o assinarem para formalizar a ação. Seguidamente, foi distribuído em formato papel, o convite com as informações gerais e objetivos do programa e o contacto da investigadora. Dada a possibilidade de poderem manifestar a sua vontade de participar no estudo, via email, telefone ou presencialmente até ao dia assinalado para o início da aplicação do programa.

**Terceira fase - Primeiro momento de avaliação (outubro, 2012):** Foram aplicados os seguintes questionários, ao GI e GC: Questionário de caracterização da amostra, Questionário de Estratégias

de *Coping* e Inventário sobre Stress em Estudantes Universitários a todos os alunos que aceitaram voluntariamente responder, em sala de aula. Com tempo médio de resposta total de 30 minutos.

**Quarta fase - Organização da logística do programa “Stress e os 5 sentidos”(outubro,2012):** Foram realizados convites a alguns *experts* da área do *Yoga do riso*, Relaxamento Enfermagem, e ainda Professores de educação física, para agendar a sua possível participação nos *workshops* previstos.

Iniciou-se a elaboração do Manual de sobrevivência ao stress “Stress... vamos falar sobre isso??” e criou-se a página de Facebook “Stress e os 5 sentidos”

**Quinta fase - Aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”(novembro/dezembro 2012):** O programa “Stress e os 5 sentidos”, decorreu em sessões semanais. No total foram realizadas 6 sessões e 4 *workshops*. A primeira sessão foi essencialmente teórica, onde foram expostos os objetivos do programa, esclarecidos alguns conceitos e feita reflexão sobre os mesmos com os alunos. As 5 sessões seguintes foram constituídas por uma parte teórica e uma parte prática, da qual, em 4 destas sessões fez parte um *workshop*. Cada aluno recebeu uma pasta, onde ao longo das sessões este pode compilar toda a informação em suporte papel, que foi lecionada durante as várias sessões, constituindo assim, no final da última sessão o Manual de sobrevivência ao stress “Stress... Vamos falar sobre isso??”. Ao mesmo tempo foi construída uma página no Facebook, para partilha das fotos das sessões, e outra informação de interesse.

No final da última sessão foi aplicado o questionário de avaliação da satisfação do programa “Stress e os 5 sentidos” - QAP\_S5, ao GI, para

averiguar o impacto e o grau de satisfação do programa. O tempo médio de resposta total foi de 15 minutos.

**Sexta fase - Segundo momento de avaliação (fevereiro, 2013):**

Foram aplicados os seguintes instrumentos, ao GI e CC: Questionário de caracterização da amostra, Questionário de Estratégias de *Coping* e Inventário sobre Stress em Estudantes Universitários ao GI e GC.

Foi entregue o Certificado de Participação a todos os alunos do GI, que participaram em pelo menos 90% das atividades (Anexo 9).

**6.1. Procedimentos estatísticos**

Para organizar e sistematizar a informação contida nos dados e obter resultados descritivos e inferenciais do Inventário de Stress em Estudantes Universitários e Questionário de Estratégias de *Coping* recorremos ao programa de tratamento estatístico designado por Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), na versão 20.0 de 2012.

No estudo recorremos a técnicas da estatística descritiva e da estatística inferencial, nomeadamente, apresentação em quadros de frequências (absolutas e percentuais), medidas de tendência central (média aritmética e mediana), medidas de dispersão ou variabilidade (valor mínimo, valor máximo e desvio padrão) e ainda, os testes estatísticos Mann-Whitney e Wilcoxon. Na escolha dos testes atendemos às características das variáveis em estudo e às recomendações apresentadas por Maroco (2007) e Pestana e Gageiro (2005). A opção por testes não paramétricos justifica-se pelo tamanho reduzido das amostras e pelo facto de, em algumas situações, apresentarem distribuições de frequências não normais. Em todos os testes foi fixado o valor 0.050 como limite de significância.

Os resultados provenientes do QAP\_S5 foram tratados através do programa Excel do Microsoft Office, bem como as questões de resposta aberta, tendo-se recorrido à análise qualitativa das respostas, uma vez que estes foram construídos, essencialmente, com o intuito de avaliar o grau de satisfação e de impacto do programa e fundamentar parte das reflexões tidas em sala de aula, ao longo das várias sessões/*workshops*.

## **6.2. Descrição do projeto de intervenção**

O programa “Stress e os 5 Sentidos” consistiu em 6 sessões e 4 *workshops*, sobre estratégias para lidar com o stress; criação de um Manual de sobrevivência ao stress e pela criação de uma página na rede social Facebook. O programa decorreu durante 6 semanas.

As sessões, bem como os *workshops* que compõem o programa “Stress e os 5 sentidos” foram pensados e elaborados com base em algumas pesquisas feitas nos *sites* de várias Universidades como a de Akron, da Florida e da Universidade de Coimbra em Portugal, descritas ao longo deste relatório. Salientando o livro “Combater o stress no estudante” de Dortu (1991), “Dispa seu Stress: 30 maneiras curiosas e divertidas para libertar da tensão” de Levy (2000), e Cardoso (2012) com o livro “O método. Ser bom aluno. Bora lá?”. Consideramos, ainda, os trabalhos que já foram desenvolvidos na área, nomeadamente o trabalho desenvolvido por Hori e Shimatsu (2007) no Japão, em que durante 3 semanas foram discutidas técnicas de resolução de problemas, autoconfiança e auto controlo dos sintomas de stress com os estudantes. Os estudos de Kadhavan e Kumar (2012) baseados na aplicação de um programa de treino de estratégias de enfrentamento de stress, ou o trabalho desenvolvido por Cho (2012) na Coreia, com aplicação de um

programa de 12 sessões de autodesenvolvimento pessoal e de estratégias de *coping* também, em estudantes universitários.

### **6.2.1. Sessões e *workshops***

Cada sessão teve a duração mínima de 90 minutos e, quando acompanhado de *workshop*, a duração máxima de 120 minutos. O objetivo geral foi, discutir em sala de aula, quais as vivências académicas mais potenciadoras de causar stress e quais as estratégias mais adotadas, e ainda dar a conhecer novas técnicas, através da exposição teórica e treino. No final de cada sessão/*workshop* foi entregue em suporte papel o capítulo correspondente ao manual de sobrevivência ao stress, cujos objetivos e conteúdos são idênticos aos da sessão em causa.

**1ª sessão - ”Eu, o Stress e os 5 sentidos”:** teve como objetivos definir o conceito de stress, exemplificar sinais e sintomas de stress; identificar a relação entre o stress e a vida académica, quais os fatores indutores de stress e o tipo de estratégia que pode ser adotada e compreender de que forma o stress influencia e/ou é influenciado pelos 5 sentidos. Nesta sessão optou-se pelo método expositivo dos conceitos e discussão em sala sobre quais os fatores indutores de stress e o tipo de estratégias mais vezes adotada. Terminou com o visionamento do filme “*Às segundas não deixes que te salte a tampa*”, edição educativa da “*Johnson and Johnson*” (1994). A sessão foi da responsabilidade da mestranda, tendo como recursos materiais o computador e retroprojektor e colunas de som.

**2ª sessão - ”Audição, Concentração e Motivação” /*workshop* – “Yoga do Riso**, com Catarina Marques: teve como objetivos definir a função do sistema auditivo (S.A.), compreender de que forma o stress pode afetar o S.A., quais as estratégias para lidar com o stress auditivo;

identificar estratégias para aumentar a capacidade de concentração e compreender o conceito de Motivação. Nesta sessão optou-se por uma pequena exposição teórica sobre o S.A., todos os restantes objetivos foram introduzidos ao longo do *workshop* “*Yoga do Riso*”, dinamizado pela animadora Catarina Marques. Este *workshop* teve como objetivo, incentivar o riso, o humor, a autoestima, concentração, motivação e relaxamento através do treino e exposição de exercícios práticos de técnicas de riso. Esta sessão teve como recursos materiais o computador, retroprojektor, colunas de som e colchões. As atividades desenvolvidas ao longo do *workshop*, foram da inteira responsabilidade da dinamizadora.

**3ª sessão** - “O Tato e o meu corpo”/*workshop* – “O Relaxamento”, com a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fátima Dias: Teve como objetivos definir a função da pele no sistema sensitivo ou Tato (S.S.), compreender de que forma o stress pode afetar o S.S., identificar estratégias para diminuir o stress sensitivo e aumentar as defesas do sistema imunitário, compreender o conceito de memória, benefícios de dormir e do relaxamento. Nesta sessão optou-se por uma pequena exposição teórica sobre a pele, S.S., sistema Imunitário, estratégias para lidar com o stress sensitivo e como melhorar a resposta do sistema imunitário ao stress. Todos os restantes objetivos foram introduzidos durante o *workshop* que foi da responsabilidade da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fátima Dias. No início foi explicado o conceito de memória, técnicas para melhorar a capacidade de memória, técnicas de relaxamento muscular durante o tempo de estudo e antes dos exames. A técnica de relaxamento final aplicada, foi feita com base no relaxamento de *Jacobson*, estimulando o máximo dos sentidos, através da visualização de uma flor (visão), estimulação do olfato através da aromoterapia, do tato com a massagem local (mãos) e audição com musicoterapia. Como recurso material recorreu-se ao computador,

retroprojektor, colunas de som, colchões, cadeira e mesa escolar, óleos essenciais de aromoterapia para ambientar e estimular o olfato, uma flor e cd de música de relaxamento.

**4ª sessão - ”O Olfato, Gestão de tempo e o Método de Estudo”**<sup>1</sup>: esta sessão foi da inteira responsabilidade da Mestranda, tendo como objetivos definir a função do sistema olfativo e de que forma este pode ser afetado pelo stress, compreender o conceito de gestão de tempo, na vida académica, e apresentação de técnicas de método de estudo. A sessão recorreu à exposição teórica dos conceitos e discussão em sala de aula sobre quais as técnicas de métodos de estudo mais adequado. Os recursos materiais utilizados foram, o computador e o retroprojektor.

**5ª sessão - ”A Visão, Eu e o Exercício Físico”/ *workshop*”**<sup>2</sup> As substâncias lícitas e ilícitas na vida académica<sup>2</sup>: teve como objetivos definir a função de visão e de que forma o stress influencia o sentido da visão; compreender o que é a ansiedade e a depressão e de que forma o consumo de substâncias lícitas e ilícitas pode ser influenciado pelo stress na vida académica. Nesta sessão optou-se por uma pequena exposição teórica sobre os conceitos referidos anteriormente. Todos os restantes objetivos foram introduzidos ao longo do *workshop* “As substâncias lícitas e ilícitas na vida académica”, dinamizado pela Enf.<sup>a</sup> Isabel Correia. O *workshop* teve como objetivo ajudar os estudantes a compreender de que forma a pressão da vida académica pode influenciar o consumo deste tipo de substâncias. Para tal recorreu-se à estratégia de dinâmica de

---

<sup>1</sup> Estava Inicialmente previsto um *workshop* sobre aromoterapia e métodos de estudo, mas não foi possível pois os alunos estavam a participar num passeio pela cidade organizado pela Comissão de Praxe, tendo que a sessão apenas decorrer no tempo mínimo de 90 minutos.

<sup>2</sup> Estava inicialmente previsto a realização do *workshop* “Benefícios do exercício físico”, mas por uma questão de ajuste de disponibilidade de horário do professor convidado, este realizou-se na sessão 6, e o *workshop* “substância lícitas e ilícitas na vida académica” passou a realizar-se na sessão 5.

grupo, em que no centro de uma mesa foram colocados vários objetos apelativos, como óculos de sol coloridos, colares, penas coloridas e a estes, associado um envelope com um subscrito com o nome de uma das substâncias lícitas ou ilícitas mais comuns na vida académica, a explicação e a simulação da forma como essa substância pode aparecer no meio de consumo. Cada aluna foi convidada a escolher um dos objetos, abrir o envelope, ler e comentar o conteúdo, de forma a gerar discussão entre os elementos do grupo. Os recursos materiais utilizados foram o computador e o retroprojektor, óculos de sol coloridos, penas coloridas, colares coloridos, chapéus coloridos e mascaras coloridas, açúcar mascavado, farinha, cartão, fotos de comprimidos, cigarros e uma imagem de uma garrafa de bebida alcoólica.

**6ª sessão** - “O Paladar e o meu Espelho” / *workshop*”<sup>2</sup> Os Benefícios do Exercício físico”, com o Prof. Simão Branco: Esta sessão teve como objetivos definir a função do paladar, compreender de que forma o stress pode influenciar o paladar, compreender a importância de ter hábitos de alimentação saudável e identificar estratégias para uma alimentação e estilo de vida saudável. Nesta sessão optou-se por uma pequena exposição teórica sobre os órgãos associados ao paladar e de que forma o stress pode influenciar este sentido. Em seguida recorreu-se à técnica de dinâmica de grupo, jogando o jogo “verdade ou mentira”, que consistiu em colocar dentro de um cesto várias garrafas de água de 33cc (n=17), contendo um papel enrolado a si, com uma frase associada sobre alimentação saudável, roda dos alimentos, rótulos dos alimentos, mitos associados à alimentação e aos alimentos e sobre a importância da água na nossa alimentação. Cada aluna foi convidada a retirar uma garrafa do cesto, a ler em voz alta a frase e a expressar a sua opinião com o grupo, chegando à conclusão se aquela frase era verdadeira ou falsa. Numa



segunda fase realizou-se o *workshop* sobre os benefícios do exercício físico, pelo professor Simão Branco, em que após a exposição oral dos benefícios do exercício físico na saúde e no controlo e gestão do stress, foi realizada uma aula de GAP (Glúteos-Abdómen-Pernas).

No final da última sessão foi aplicado o Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 sentidos” – QAP\_S5.

#### **6.2.2. Manual de sobrevivência ao stress: Stress vamos falar sobre isso???**

Este manual foi construído ao longo das sessões (cd em anexo), onde cada participante pôde colocar todo o material de apoio fornecido ao longo das várias sessões, e outro material que considerasse pertinente. A cada capítulo do manual corresponde uma sessão, com o mesmo título e objetivos. Esta pasta pretendeu construir um portfólio, para servir de guia de apoio ao longo do ano, e com a possibilidade de ser atualizado no futuro e sempre que se mostre necessário.

Pretende-se que este manual seja uma ferramenta de apoio ao longo dos vários anos que constituem o curso e não apenas durante este primeiro ano. Teve por objetivo, compilar várias estratégias para lidar com o stress, com exercícios práticos e informações úteis sobre a forma como o stress pode ser influenciado e influenciar os 5 sentidos e quais as consequências que tal pode representar na nossa saúde.

#### **6.2.3. Página de Facebook: Stress e os 5 Sentidos**

Foi criada uma página no Facebook com os seguintes objetivos: divulgar o programa, seus objetivos e atividades aos alunos participantes, as fotografias tiradas durante dos vários *workshops* e ainda colher

opiniões, ideias, dúvidas e propostas para o futuro. Com o *link* de acesso: [stresseos5sentidos@gmail.com](mailto:stresseos5sentidos@gmail.com).

## **7. Análise dos resultados**

Neste capítulo procedemos à análise dos resultados obtidos nos dois momentos de avaliação, sua análise e discussão. Apresentamos ainda a Consistência interna das escalas obtida e sua comparação com a consistência interna da escala original respetiva.

Numa primeira fase, procuramos identificar a existência de diferenças entre os dois grupos (GI e GC). Na segunda fase, pretendemos avaliar a existência de diferenças, no respetivo grupo, entre os dois momentos de avaliação. Estes estudos foram desenvolvidos para as variáveis estratégias de *coping* e fatores de stress.

### **7.1. Consistência interna das escalas**

A fidelidade das escalas utilizadas no estudo para avaliar as estratégias de *coping* através do Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001), e a perceção dos fatores indutores de stress através do Inventário de Stress em Estudantes Universitários, de Pereira et al. (2003), versão reduzida, foi efetuada através do cálculo da respetiva consistência interna, em cada uma das dimensões e no global, ou seja, estimámos a homogeneidade dos itens que constituem cada uma das situações. Quanto maior a consistência interna do instrumento, mais os enunciados dos itens estão correlacionados e maior é a sua homogeneidade. O método utilizado consistiu na determinação do coeficiente alpha de Cronbach, cujos valores podem variar entre 0 e 1. Para este coeficiente, valores mais elevados, ou seja, mais próximos de 1 são interpretados como reveladores de escalas ou dimensões com maior consistência (Maroco,

2007; Pestana & Gageiro 2005). Este procedimento estatístico é indicado para escalas do tipo *likert* e, de acordo com a maioria dos autores, resultados iguais ou superiores a 0,70 revelam uma boa consistência interna (Maroco, 2007; Pestana & Gageiro, 2005). Alguns autores consideram, ainda, que são aceitáveis valores iguais ou superiores a 0.60, principalmente quando o número de itens envolvidos é reduzido (Maroco, 2007 e Pestana & Gageiro, 2005).

Como podemos constatar, pelos resultados que constituem o Quadro 2, (Anexo 10) o coeficiente apresentou resultados semelhantes aos observados pelos autores das escalas e, na maior parte das situações, observamos resultados superiores a 0.70 em ambos os momentos de avaliação. Nas subescalas do Questionário de *coping* o alfa de Cronbach varia entre 0,54 e 0,78, no primeiro momento. Os valores encontrados por Pais Ribeiro (2011) variam entre 0,52 e 0.83. No Inventário de stress o alfa de Cronbach (total) é de 0,89, no primeiro momento. O valor encontrado por Pereira et al. (2003) para o stress total é de 0.90.

Concluimos que as escalas apresentam consistência interna aceitável e próxima da observada pelos respetivos autores. Podemos considerar ainda que, no presente estudo, as escalas evidenciam boa fidelidade, semelhante à observada em estudos anteriores.

#### **7.1.1. Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)**

Os resultados obtidos com a aplicação do Questionário de Estratégias de *Coping*, correspondem aos Quadros 3, 3.1, 3.2 e 3.3 (Anexo 11).

A escala de avaliação de cada uma das dimensões poderia variar entre 0 e 3 pontos pelo que os resultados são reveladores de baixa

utilização de estratégias de *coping* por parte dos elementos constituintes dos dois grupos em estudo, tanto o GI como o GC, nos dois momentos de aplicação da escala. Esta conclusão emerge do facto de termos observado, em todas as dimensões, valores médios e medianos muito próximos do limite mínimo da escala de avaliação, em ambos os momentos de avaliação.

- **Perspetiva transversal:**

**Momento 1** - Verificou-se que no primeiro momento, apenas se encontrou a existência de diferenças estatisticamente significativa ( $p = 0.044$ ), entre os dois grupos, na dimensão Reavaliação positiva, sendo que o GI utiliza esta estratégia menos que o GC. Verificou-se ainda que os elementos do GI, na generalidade, evidenciaram níveis mais baixos de utilização de estratégias de *coping*, comparativamente com os do GC.

Tendo em conta a média, o GI, por ordem crescente, utiliza como estratégias de *coping*: Fuga-evitamento, *Coping* confrontativo, Reavaliação positiva, *Coping* de autocontrolo, Procura de suporte social/Distanciamento, Resolução planeada de problemas, Assumir responsabilidade.

O GC, por ordem crescente utiliza como estratégias de *coping*: Fuga-evitamento, *Coping* confrontativo, *Coping* de autocontrolo, Procura de suporte social, Distanciamento/Reavaliação positiva, Resolução planeada de problemas, Assumir a responsabilidade.

**Momento 2** - Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p = 0.027$ ), entre os dois grupos, na dimensão Fuga-evitamento. Sendo os elementos do GI aqueles que evidenciam menor utilização destas estratégias de *coping*.

Por ordem crescente, o GI utilizou, como estratégias de *coping*: Fuga-evitamento, Procura de suporte social, Distanciamento, *Coping*

autocontrolo, *Coping* confrontativo/Reavaliação positiva, Resolução planeada de problemas, Assumir a responsabilidade.

O GC, por ordem crescente utilizou como estratégias de *coping*: Fuga-evitamento, *Coping* confrontativo/Procura de suporte social, Reavaliação positiva, *Coping* autocontrolo, Distanciamento, Resolução planeada de problemas, Assumir a responsabilidade.

- **Perspetiva longitudinal:**

**GI** - Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas em termos de *Coping* autocontrolo ( $p=0.045$ ), Assumir responsabilidades ( $p = 0.004$ ) e Distanciamento ( $p = 0.021$ ), e perto do limiar de significância ( $0.061$ ), o *Coping* Confrontativo. Comparando os valores das medidas de tendência central podemos constatar que após a aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos” os elementos deste grupo aumentaram a utilização das estratégias de *Coping* de autocontrolo, Assumir responsabilidade, Distanciamento e perto do limiar de significância o *Coping* confrontativo.

**GC** - Verificou-se, apenas um resultado estatisticamente significativo, concretamente na dimensão Resolução planeada de problemas. No segundo momento de avaliação os elementos deste grupo revelaram um aumento da utilização destas estratégias de *coping*.

Em síntese, os resultados permitem afirmar que os dois grupos em estudo (GI e GC) apresentam baixos valores relativos à utilização de estratégias de *coping*. A aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos” contribuiu para um aumento significativo da utilização das estratégias de *coping* no GI, por comparação com o GC, nomeadamente *Coping* de autocontrolo, Assumir responsabilidade e de Distanciamento, e quase significativo, o *Coping* confrontativo.

### **7.1.2. Inventário do Stress em Estudantes Universitários I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida**

A aplicação do Inventário do Stress, desenvolvido por Pereira et al. (2003), permitiu avaliar a perceção dos fatores indutores de stress na adaptação à universidade nos participantes deste estudo, dados esses apresentados no Quadro 4 e 4.1 (Anexo 12).

- **Perspetiva transversal:**

**Momento 1** - Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p = 0.018$ ) apenas na dimensão referente à Ansiedade social. O GI apresenta níveis de ansiedade social mais elevados.

Por ordem crescente, tendo em conta a média dos resultados obtidos, o GI, percebe como fatores indutores de stress: Condições socioeconómicas, Ansiedade social, Autoestima e bem-estar, Ansiedade aos exames.

Por ordem crescente, tendo em conta a média dos resultados obtidos, o GC percebe como fatores indutores de stress: Ansiedade social, Autoestima e bem-estar, condições socioeconómicas, Ansiedade aos exames.

São os elementos do GI que revelaram níveis mais elevados de stress.

**Momento 2** - Não foram encontrados diferenças estatísticas significativas entre os dois grupos em nenhuma das dimensões.

Por ordem crescente, tendo em conta a média dos resultados obtidos, o GI, percebe como fator indutor de stress: Ansiedade social, Condições socioeconómicas, Autoestima e bem-estar, Ansiedade aos exames.

Por ordem crescente, tendo em conta a média dos resultados obtidos, o GC percebe como fator indutor de stress: Ansiedade social,

Autoestima e bem-estar, condições socioeconómicas, Ansiedade aos exames.

O GI mantém-se como o que apresenta níveis de stress mais elevado que o GC e diminuiu a percepção de stress apresentada para a Ansiedade Social.

- **Perspetiva longitudinal:**

Os resultados obtidos não revelaram diferenças estatisticamente significativas, entre o momento 1 e 2 de avaliação.

Em síntese, o GI diminuiu a percepção de stress para a Ansiedade Social, embora, os resultados obtidos não nos permitam concluir que a aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos” diminui a percepção dos fatores indutores de stress na adaptação à universidade.

### **7.1.3. Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 Sentidos”- QAP\_S5**

A este questionário responderam 16 alunas, das 17 que participaram no programa. Os resultados obtidos correspondem aos quadros 5, 6, 7,7.1,7.2,7.3,7.4, 7.5, 7.6,7.7,7.8,7.9, 8, 9, 10 e 11 (Anexo 13).

Os participantes no estudo revelaram um grau de satisfação elevado por participar no programa, tanto para as sessões teórico-práticas/workshops, como para o Manual de sobrevivência ao stress e página de Facebook. De acordo com os resultados, o programa criado foi ao encontro das expectativas das participantes, promovendo mudança de comportamento e atitudes face ao stress e na forma como este é percebido, e na adaptação à vida académica. Os temas abordados foram do interesse das alunas, onde a sua participação ativa revelou vontade de participar noutros programas futuros e a necessidade de fazer passar a

mensagem a colegas que não participaram no programa. Revelaram que no final do programa se sentiam mais capazes de se autocontrolar perante situações indutoras de stress, possuindo novos conhecimentos sobre estratégias de *coping*.

Os temas que as participantes gostariam de ver mais bem desenvolvidos são “substâncias lícitas e ilícitas”, em seguida exercício físico, relaxamento e yoga do riso e por último stress e métodos de estudo. De referir que 75% das participantes consideram haver ligação entre os conteúdos abordados e os problemas reais da vida académica. Tendo em conta os *workshops*, 81,25% consideraram que o *workshop* “Yoga do Riso” foi o que melhor atingiu os objetivos do programa, seguido de “O Relaxamento” e os “Benefícios do exercício físico”, ambos com 68,75% de satisfação máxima. Por outro lado, 62,50% consideraram estar muito satisfeitas com o empenhamento da mestrandia no processo de ensino aprendizagem.

Relativamente à página de Facebook, apenas 6,25% dos participantes referiu não ter tido conhecimento da existência da página de Facebook. Os restantes, além de terem conhecimento da existência da página, 43,75% usaram-na para obter as fotos do programa e 37,50% consultaram a página com o intuito de obter mais informação sobre o programa “Stress e os 5 sentidos”. Todos consideraram que esta página atingiu os objetivos propostos e cerca de 25% considerou que esta contribuiu para o desenvolvimento de competências reais para a prática do combate ao stress.

Em síntese, as participantes revelaram estar satisfeitas por ter participado no programa considerando que este promoveu a mudança de comportamento, aumentando o conhecimento sobre stress e aumentando a capacidade de autocontrolo e gestão do stress.



## 8. Discussão dos resultados

O presente trabalho traçou como objetivo geral, promover atitudes e estilos de vida saudáveis que permitam aos estudantes lidar com o stress de forma equilibrada, com intuito de melhorar a sua adaptação ao ensino superior. Como se pode constatar este objetivo foi alcançado. Os participantes foram assíduos, atentos e bastante participativos ao longo de todas as sessões, mostrando bastante interesse em aprender e treinar os exercícios propostos. Manifestaram vontade de continuar a participar neste tipo de iniciativas, ensinaram a outros colegas as estratégias aprendidas e assumiram sentir diferenças na forma pessoal de lidar com as situações de stress, nomeadamente no autocontrole das emoções. Consideraram ainda, que este tipo de iniciativa, nomeadamente, o programa “Stress e os 5 sentidos” contribuiu para a adaptação ao ensino superior.

Relativamente aos dois primeiros objetivos, foi possível identificar quais as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos alunos e quais os fatores percecionados como maiores potenciadores de stress.

Tendo em conta as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos alunos, podemos constatar através do presente estudo que a amostra recorreu tendencialmente, quer no primeiro momento de avaliação quer no segundo, em ambos os grupos, a estratégias de *Coping* de enfrentamento ativo, como a Resolução planeada de problemas ou o Assumir responsabilidades. Estes resultados vão ao encontro dos dados constatados por Ramos e Carvalho (2007) e Custódia et al. (2009) que sugerem que os estudantes têm tendência a utilizar estratégias de *coping* ativas e/ou de enfrentamento. Os estudos de Al-Dubai, et al. (2011), O’Brien, et al. (2012) e Freire e Noriega (2001) sugerem o mesmo. Moffat et al. (2004) verificaram, também, que os estudantes utilizam,

essencialmente, estratégias pro-ativas de resolução de problemas. No estudo de Williams et al. (2005), as estratégias de enfrentamento apesar de também serem as mais utilizadas pelos estudantes, revelaram não ser as mais adequadas, pois o nível de stress apresentado pelos alunos foi avaliado como elevado.

Tendo em conta os fatores percecionados como potenciadores de gerar stress, foram identificados, como mais relevantes, nos dois grupos e nos dois momentos de avaliação, a Ansiedade perante os exames, a Autoestima e bem estar. No caso do GI também foi identificada a Ansiedade social e no GC as condições socioeconómicas. Estes dados vão ao encontro dos estudos levados a cabo por Ramos e Carvalho (2007) e Elias et al. (2009) que também constatou a Ansiedade aos exames como o maior fator indutor de stress. Veríssimo et al. (2011) verificaram que os fatores com maior probabilidade de gerar stress, são em primeiro lugar a Ansiedade aos exames, de seguida a Autoestima e bem-estar e a Ansiedade social. Assim como os estudos de Costa et al. (2008) ou de Luz et al. (2009). Os estudos internacionais consultados, revelam como fatores mais indutores de stress situações relacionadas maioritariamente com o estudo e o curso, como os de Misra e Castillo (2004), de Polo et al. (1996) ou de Williams et al. (2005). Estes, referem essencialmente as exigências do curso, a quantidade de matéria para assimilar tendo em conta o tempo disponível, e também a Ansiedade perante os exames como um dos fatores potenciadores de stress. Misra e Castillo (2004), acrescenta ainda os fatores económicos/apoio financeiro como um fator potenciador de causar stress no estudante, tal como foi referenciado pelo GC. Como podemos verificar, uma vez mais, apesar da amostra ser pequena quando comparada com as amostras utilizadas nos estudos supracitados, os resultados obtidos para esta variável, também

vão ao encontro dos resultados referidos na literatura consultada. O estudo de Ross et al. (1999), foi o único em que os fatores considerados como maiores indutores de stress não são os relacionados com os estudos e o curso propriamente dito, mas sim com fontes do âmbito intrapessoal.

Tendo em conta o terceiro objetivo, os resultados sugerem que os alunos ficaram sensibilizados para a problemática da má gestão de stress e suas consequências, uma vez que aumentaram o uso de estratégias de *coping* eficazes e assumiram a necessidade de que mais projetos deste tipo sejam aplicados, afirmando querer participar neles. Os estudantes envolvidos no programa deram sugestões sobre quais os temas que gostariam de ver mais bem desenvolvidos, como é o caso do Yoga do riso, Relaxamento ou os Benefícios do exercício físico. Mas, também gostariam de obter mais informação sobre stress. A maioria dos alunos em estudo reconheceu haver ligação entre os temas abordados nas sessões, *workshops*, Manual e própria página de Facebook, com os problemas reais da vida académica e as repercussões na saúde física e mental que tal pode provocar quando o stress é mal gerido.

Este tipo de projetos devem ser eficazes e capazes de sensibilizar para a problemática da má gestão de stress e suas consequências. Só assim se poderá contribuir para a mudança de comportamentos e atitudes e sensibilizar para as consequências de uma má gestão. No entanto, um dos obstáculos com que nos confrontámos foi a adesão dos estudantes. Como podemos constatar, no presente estudo, de 150 convites distribuídos, apenas participaram 17 elementos no programa “Stress e os 5 sentidos” (GI) e 16 no GC. Esta fraca adesão vai ao encontro do que o Gabinete de Apoio de Ação Social da Universidade de Coimbra conseguiu, quando em 2007 e 2008 levou a cabo o “Plano de Apoio à Transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior”. Este também

teve fraca adesão por parte dos alunos para participar nas sessões, mas tal como o presente estudo, os participantes também consideraram a iniciativa útil e potenciadora de melhorar a capacidade de adaptação ao desafio académico que tinham pela frente e ficaram sensibilizados para as consequências da má gestão do stress na saúde e na adaptação ao mundo académico. O que vem reforçar a ideia de que programas de intervenção devem ser aplicados, mas revistos ou melhorados no sentido de aumentar a adesão na sua participação.

O quarto, e último objetivo, procurou analisar qual a eficácia do programa “Stress e os 5 sentidos” no GI, comparativamente com o GC, relativamente às estratégias de *coping* utilizadas e aos fatores de stress identificados.

Os resultados sugerem que o programa foi eficaz no que se refere à utilização de estratégias de *coping*. Tanto o GI como o GC, no primeiro momento de avaliação apresentavam baixa utilização de estratégias de *coping*, que depois aumentou. O GI utilizou menos a estratégia Reavaliação positiva que o GC, que também aumentou o seu uso. Longitudinalmente, o GI, após aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”, demonstrou ter aumentado de forma significativa, a utilização das estratégias de *coping* de um modo geral, nomeadamente a nível do *Coping* de autocontrolo, Assumir responsabilidade, Distanciamento e, perto do limiar de significância, do *Coping* confrontativo. Verificou-se, também, que após a aplicação do programa, a estratégia de Fuga e evitamento passou a ser menos utilizada pelo GI quando comparado com o GC. No segundo momento de avaliação, o GC registou um aumento da utilização da estratégia Resolução planeada de problemas.

Estes resultados vão ao encontro dos obtidos por Hirokawa et al. (2002), que verificaram que após aplicação do programa de intervenção

se verificou uma diminuição da utilização de estratégias de *coping* ditas passivas, no GI quando comparado com o GC. Também Baqutayan e Mai (2012), Kadiravan e Kumar (2012) e Cho (2012) verificaram aumento das estratégias de *coping* de enfrentamento no GI em comparação ao GC, após intervenção.

Quanto ao nível do stress, verificamos a existência de alunos stressados, antes e após a aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”. A nível da dimensão Ansiedade social, constatou-se que foram os estudantes do GC que revelaram menor Ansiedade social, em ambos os momentos. No caso do GI, este diminuiu ligeiramente a perceção deste fator como potenciador de stress, no segundo momento de avaliação.

O fato do GI apresentar níveis superiores de Ansiedade social, quando comparado com o GC, foi um resultado inesperado. No entanto, verificámos que foi o GI aquele que apresentou maior número de alunos em que a entrada para o ensino superior provocou a necessidade de sair de casa. Tal pode explicar, tanto os níveis de Ansiedade social como os níveis de perceção de stress superiores neste grupo e revelar o que Azevedo e Faria (2006), Loureiro (2006) e Araújo (2005) constataram sobre as dificuldades que são sentidas na adaptação ao ensino superior. Como Costa e Leal (2004) afirmam, a adaptação à universidade pode ser um fator indutor de stress significativo, podendo causar maior ou menor grau de ansiedade ou stress, consoante o significado que o estudante atribui, e que tem de aprender a viver e gerir quase de um dia para o outro. Misra e Castillo (2004), verificou também que os alunos estrangeiros apresentam, como fator potenciador de stress, a possível privação do suporte afetivo, por se encontrarem longe da família, e a dificuldade de adaptação a uma nova cultura. Extrapolando para os alunos que saem de suas casas e passam a viver com colegas ou em

Residências de estudantes, como é o caso do GI, a falta de suporte afetivo também contribuir para a compreensão destes resultados.

Ainda tendo em conta o nível de stress e a perceção dos fatores indutores de stress, longitudinalmente não foi possível avaliar a eficácia da aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”, já que não se registaram diferenças estatísticas significativas em nenhuma dimensão, dentro do grupo, pelo que não se poderá concluir que o programa “Stress e os 5 sentidos” teve a eficácia desejada neste âmbito. Este é um resultado que ao ser confrontado com os resultados obtidos nos estudos internacionais consultados, se verifica que não vão de encontro a estes. Tanto AKtan, no Reino Unido (Psychology Masters Dissertation Conference, 2012), como Hirokawa et al. (2002), Baqutayan e Mai (2012), Kadhiraavan e Kumar (2012) e Cho (2012) obtiveram diminuição na perceção dos níveis de stress e dos fatores indutores de stress nas suas amostras após a aplicação do programa de intervenção. Estes resultados poderão ser explicados pela duração inferior do programa “Stress e os 5 sentidos” comparativamente com aqueles que estão descritos na literatura. Hirokawa et al. (2002) no Japão, Cho (2012), na Coreia ou o de Baqutayan e Mai (2012) na Malásia, apresentam programas de intervenção que aconteceram com um período mínimo de 12 semanas até ao período máximo do tempo correspondente a um semestre de aulas. Ao longo desse período foi realizado o treino intensivo de estratégias de *coping* e de gestão de stress, semanalmente, uma a duas vezes. No presente trabalho, o programa de intervenção decorreu durante 3 meses, num total de 6 intervenções, com uma intervenção semanal, que como podemos verificar, é praticamente metade do tempo utilizado nos estudos anteriores. Comparativamente, o presente estudo revela, poucas sessões, num curto período de tempo.

Houve ainda, o recurso à rede social Facebook para divulgar os objetivos das sessões, os dias em que estas se iriam realizar, bem como as fotos das sessões. E, tendo em conta que a avaliação do seu impacto foi bastante positiva, podendo afirmar que a utilização de *blogs*, páginas de redes sociais podem ser um bom instrumento de apoio neste tipo de iniciativa, pois permite dar continuidade ao programa fora das sessões e da sala de formação. Esta página poderia ter sido explorada de forma a ser uma página interativa com *links* de acesso a jogos, testes sobre stress, cds informativos, tal como acontece na página da universidade de AKron referenciado no artigo de Frusch (2011) ou da universidade de Coimbra. Esta é uma estratégia simples, economicamente sustentável e que tem a capacidade de atingir um número considerável de alunos num só momento e *quicá* chegar à população estudantil do sexo masculino com maior probabilidade de sucesso. Pois, outro fator a ter em conta no presente estudo, foi o fato de apenas elementos do sexo feminino terem aceitado participar, o que faz antever a necessidade de criar programas atrativos para o sexo masculino e suas expectativas, de forma a sensibilizar esta população de igual modo. Em suma, como foi referenciado no presente trabalho, outras universidades europeias, a universidade de Coimbra, as universidades americanas, da Ásia ou Austrália já recorrem a esta estratégia para divulgar informação em prol da melhoria da saúde mental e física da comunidade escolar e consequentemente melhorar a adaptação à universidade e ao mundo académico, pelo que são um exemplo a seguir.

## **9. Conclusões e considerações finais**

As estratégias de *coping* são instrumentos importantes e fundamentais na gestão de stress, que permitem melhorar a performance

do estudante na sua adaptação à vida académica. Atendendo aos resultados obtidos verificamos que tanto o GI como o GC, antes da aplicação do programa de intervenção, apresentavam baixa utilização de estratégias de *coping*; e utilizavam maioritariamente como estratégias, a Resolução planeada de problemas e o Assumir responsabilidades. Relativamente à perceção dos fatores indutores de stress, os alunos dos dois grupos, apresentam uma perceção do stress elevada e os fatores indutores de stress considerados como os mais potenciadores de causar stress são essencialmente a Ansiedade aos exames e em seguida a Autoestima e bem estar.

Após a aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos” encontram-se diferenças estatisticamente significativas entre o GI e o GC, no segundo momento de avaliação, relativamente ao *Coping* de autocontrolo, Assumir responsabilidade e Distanciamento, e perto da significância, o *Coping* confrontativo, onde o GI aumentou o uso destas estratégias.

Ainda a referir que o programa “Stress e os 5 sentidos” permitiu sensibilizar a amostra em estudo para as consequências na qualidade de vida académica, inter e intrapessoal, assim como na saúde física e mental, que a adoção de estratégias de *coping* ineficazes e a má gestão do stress pode trazer. Atendendo aos resultados obtidos com a aplicação do QAP\_S5, verificamos: que a amostra em estudo considerou ser uma mais valia a sua participação no projeto, assumindo a eficácia deste na sua vida pessoal e adaptação à vida académica, manifestando sentir melhorias na sua capacidade de enfrentamento e autocontrolo perante situações indutoras de stress; que este tipo de iniciativa trás benefícios positivos tanto para a saúde mental como física, aumentando conhecimentos, sensibilizando para a necessidade de gerir o stress ao



invés de o deixar acumular, através de estratégias simples e acessíveis, e da mudança de comportamentos e adoção de estilos de vida mais saudáveis; e que as estratégias utilizadas na aplicação do programa foram consideradas eficazes, tendo em conta o dinamismo e os temas abordados serem do interesse geral; por último, as informações colhidas e treinadas foram consideradas úteis e aplicáveis no dia a dia.

O sucesso da aplicação do programa pode ser constatado quando as alunas manifestaram o interesse em participar novamente neste tipo de iniciativa e pelo grau de participação, interesse e assiduidade ao longo de todas as sessões. Estas assumiram ainda, realizar os exercícios aprendidos em casa e referiram ensinar os mesmos a colegas que não se voluntariaram a participar neste projeto.

**Limitações do estudo:** Como podemos verificar, ao analisar todo o trabalho exposto, o fator tempo mostrou-se como um limite na aplicação do programa “Stress e os 5 sentidos”. O tempo mostrou-se limitado, uma vez que, tendo em conta os horários académicos, o programa apenas se pôde realizar durante o primeiro semestre de aulas, que se resumiram a 6 semanas, e uma vez por semana, num horário muito limitado, tendo de começar às 9 horas e terminar imperativamente às 11 horas. Após época de exames em fevereiro, os horários das 5 turmas são alterados, correndo o risco de não haver um dia/hora compatível para dar continuidade à aplicação do programa com a participação de todos os voluntários. Pelo que seria impossível prolongar a aplicação da intervenção no segundo semestre.

Uma outra limitação encontrada foi, o número reduzido de participantes que se voluntariaram. Tendo em conta o número de inscrições inicial (28) e o número efetivo de participantes (17), no entanto os resultados encontrados vão ao encontro da literatura. O facto

de toda a amostra de voluntários ser constituída apenas por elementos do sexo feminino poderá ser outra limitação. Noutros estudos semelhantes, verificou-se também que o número de participantes do sexo masculino é inferior. Tal pode ser devido ao facto do tipo de estratégias de intervenção utilizadas não serem suficientemente apelativas para atrair os elementos do sexo masculino a participar, ou simplesmente porque estes consideram desnecessário a sua participação por se considerarem pouco stressados ou pouco sensibilizados *à priori* para a problemática em causa. Ainda a referir que a percentagem de rapazes no ensino superior é inferior à das raparigas.

Quanto à página de Facebook, a falta de tempo para a manutenção da página e atualização da mesma por parte da aluna responsável pelo projeto, proporcionou que esta forma de divulgação da mensagem global do programa fosse subaproveitada.

**Considerações para o futuro:** A existência de poucos projetos deste tipo, aplicados em alunos nas universidades portuguesas e mesmo no estrangeiro, limita a comparação e generalização dos resultados obtidos e respetivas conclusões, pelo que se abre a necessidade de que outros projetos deste género sejam pensados, aplicados e avaliados, em estudos mais profundos, com projetos mais amplos e ambiciosos, e num período de tempo maior. Em termos futuros, o programa “Stress e os 5 sentidos” poderia ser ampliado e reajustado para um período de tempo compatível com o horário extracurricular dos alunos. Ou, de uma forma mais ambiciosa, considerar a hipótese de, tal como nos estudos realizados na Austrália por Williams et al. (2005), ser inserido no currículo académico como módulo de uma disciplina e fazer parte do plano de estudo do curso ao longo da sua formação académica. Dando assim resposta à contínua necessidade de educação para a saúde, promoção da

qualidade de vida, adaptação ao meio e aumento da autoestima e valorização pessoal e profissional, que os estudos na área têm vindo a revelar existir. A replicação para este tipo de problema é essencial dado que o stress pode ter influência sobre a saúde física e mental do indivíduo (Ramos, 2001, Amaral, 2007), influenciando também o rendimento e o sucesso académico.

Relativamente ao programa em si, e tendo em conta a comparação com os estudos existentes, sugerimos algumas alterações para aumentar a sua eficácia: aumento de número de sessões, maior aprofundamento dos temas abordados, melhor aproveitamento e exploração das estratégias utilizadas, como por exemplo, tornar o Manual sobre o stress num portfólio mais dinâmico, utilização da internet e páginas de rede social de forma mais exaustiva, aumento de tempo disponível para a reflexão em sala de aula sobre temas de interesse manifestados pelos alunos e aumento do número de *workshops* e sessões de treino das estratégias de *coping* propostas.

Seria importante que a ESTeSC no futuro criasse na sua página oficial um espaço inteiramente dedicado ao aluno e à sua vida académica onde possa abordar o tema stress e as estratégias que melhor podem ser utilizadas para lidar com este, tal como a Universidade de Coimbra ou outras universidade do mundo já possuem, bem como dar continuidade a este projeto.

Para finalizar, é importante referir que a educação para a saúde é um fator importante no desenvolvimento da sociedade, em particular na população estudantil. A sensibilização e o incentivo para a adoção de estilos de vida saudáveis mostra-se essencial desde cedo, para que comportamentos saudáveis sejam uma realidade natural para as gerações vindouras. Projetos como este, ou outros semelhantes, serão sempre

importantes, não só pela sua repercussão, mas também, porque permitem a reflexão de que algo necessita ser feito, para que os ganhos em saúde sejam uma realidade e não apenas teoria em pedaços de papel.

### **Bibliografia:**

- Aalto-Setälä, T. (2002). *Depressive disorders among young adults*. Academic Dissertation. Helsinki: National Public Health Institute - Helsinki, Finland.
- Al-Dubai, A. R., Al-Nagar, R. A., Alshagga, M. A. e Rampal, K. G. (2011). Stress and *Coping* Strategies of students in a Medical Faculty in Malaysia. Malásia. *Malays J MedSci*. Jul-Sep; 18(3), 57–64.
- Amaral, A.P. (2007). *A importância da vulnerabilidade ao stress no desencadear de doença física e mental perante circunstâncias de vida adversas*. Tese de Doutoramento em Ciências Biomédicas. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra. Portugal.
- Araújo, B. R. (2005). *Vivências, satisfação e rendimento académicos em estudantes de enfermagem*. Dissertação de doutoramento. Universidade do Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Porto. Portugal.
- Azevedo, Â. e Faria, L. (2006). Motivação, Sucesso e Transição para o Ensino Superior. *Psicologia*. 20 (2), 69 - 93.
- Baqutayan, S. e Mai, M. (2012). Stress, strain and *coping* mechanisms: an de intervention study of fresh college students. *Academy of Educational Leadership. Journal The Dream Catchers Group, LLC*. 16 (1).

- Borrel, M. e Maslo, P. (2002). *Stress não é uma fatalidade. A ajuda das terapias naturais*. Lisboa: Editora Pergaminho.
- Bush, A. (2007). *Coping Mechanisms and Stress in a University Population*. University of British Columbia, Okanagan campus, Psychology Undergraduate Honours Essays. Canada. Acedido março 20, 2013, em <https://circle.ubc.ca/handle/2429/27017>
- Cardoso, J. (2012). *O método. Ser bom Aluno – ‘Bora lá?’. 2ª edição*. Lisboa: Guerra e Paz, Editores S.A.
- Childre, D. (1997). *A gestão do stress*. Lisboa: Dinalivro.
- Cho, H. (2012). The effects of university students' self-development program on students adaptation to college and stress coping method. *Korean Association of Human Ecology*. 21 (3), 407-421.
- Costa, B., Lopes, F., Neves, M. e Pereira, P. (2008) - Os níveis de stress dos alunos de licenciatura da UCP- Viseu. *Gestão e Desenvolvimento*. 15(16), 43-68.
- Cruz, M. e Fontaine, A. M. (2009). Transição para o Ensino Superior: O papel da Instituição e dos seus atores no processo de adaptação: Saúde e Qualidade de Vida em análise - *In IV Congresso de Saúde e Qualidade de Vida: Livro de atas*. Escola Superior de Enfermagem do Porto: Núcleo de Investigação em Saúde e Qualidade de Vida. Porto. 2008 (325-333).
- Cunha, M. C. e Carrilho, D. M. (2005). Processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento académico. Adaptação e rendimento académico. Universidade Federal do Rio de Janeiro. *Psicologia Escolar e Educacional*. 9 (2), 215-224.
- Custódia, S., Pereira, A. e Seco, G. (2009). Stress e estratégias de coping dos estudantes de enfermagem em ensino clínico. *In Atas do X*

- Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia.*  
Universidade do Minho, Braga, 2005 (4670 – 4683).
- Dahlin, M., Joneborg, N., Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. Department of Clinical Neuroscience. Section Psychiatry, St Göran, Stockholm. Sweden. *MedEduc.* 39(6), 594-604
- Dortu, J. (1993). *Combater o “stress” do estudante.* Porto: Porto editora.
- Elias, A., Azevedo, V. e Maia, A. (2009). Saúde e rendimento académico nos estudantes da Universidade do Minho: percepção de áreas problemáticas. In *Congresso Saúde e Qualidade de Vida, 4.* Escola Superior de Enfermagem, Porto, 1993 (292-302).
- Fortin, M. (1996). *O processo de investigação. Da conceção à realização.* Lisboa: Décarie Éditeur. Lusociência.
- Freire, H. e Noriega, J. (2011). *Coping* em estudantes universitários: relação com áreas de conhecimento. *Psicologia para a América Latina. Revista eletrónica internacional de la Unión Latinoamericana das entidades de Psicologia.* 21(1). Acedido maio 13, 2013, em <http://psicolatina.org/21/>.
- Fusch, D. (2011). Helping students cope with stress. Academic impress. *Academic impressions.* Acedido março 20, 2013, em <http://www.academicimpressions.com/news/helping-students-cope-stress>.
- Gregorio, M. A. P. S., Rodríguez, M., Borda, M., e Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos De Medicina Psicosomatica y Psiquiatria de Enlace*, 67/68: 26-33. Acedido maio, 15, 2013, em [http://www.editorialmedica.info/editorialmedica\\_publicacion\\_núm](http://www.editorialmedica.info/editorialmedica_publicacion_núm)

ero\_detalle.php?nid=159et=cuadernosey=2003em=Julio-Diciembre 2003enum=67-68

- Hirokawa, K., Yagi, A. e Miyata, Y. (2002). An Examination of the Effects of Stress Management Training for Japanese College Students of Social Work. *International Journal of Stress Management*, 9 (2), 113-123.
- Hori, M. e Shimatzu, A. (2007). A stress management program for university students. Hiroshima University, Japan. *ShinrigakuKenkyu* 78(3), 284-9.
- Kadhiravan, S. e Kumar, K. (2012). Enhancing stress coping skills among college students Department of Psychology, Periyar University, Tamil Nadu, India. *International refereed research journal: Journal of Arts, Science & Commerce.*, 3(4), 49-55.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental healdh needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA journal*, 41(1), 165-179.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion*. Free Association Books.
- Lazarus, R. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychological Association. University of California. *Am Psychol*, 55(6), 665-673.
- Levy, L. (2000). *Dispa o seu stress: 30 maneiras curiosas e divertidas para se libertar da tensão*. Lisboa: Editorial Bizâncio.
- Loureiro, E. M. (2006). *Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nas estudantes de Medicina*. Tese de Mestrado em Psicologia da Saúde. Universidade do Minho, Minho. Portugal.
- Luz, A., Castro, A., Couto, D., Santos, L. e Pereira, A. (2009). Stress e percepção do rendimento académico no aluno do Ensino Superior. In *Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de*

- Psicopedagogia*. Universidade do Minho, Braga, 2009 (4663-4669).
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística - Com utilização de SPSS*. 3ª edição. Lisboa: Edições Síbalô, Lda.
- Martin, P. (2001). *A mente doente: cérebro, comportamentos, imunidade e doença*. Lisboa: Editorial Bizâncio, Lda.
- Mendes, A. (2002). *Stress e Imunidade: Contribuição para o estudo dos fatores pessoais nas alterações imunitárias relacionadas com o stress*. Coimbra: Formasau.
- Misra, R., e Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of American and International students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132-148.
- Misra, R., e McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Moffat, K. J., McConnachie, A., Ross, S. e Morrison, J. M. (2004). First year medical student stress and *coping* in a problem-based learning medical curriculum. University of Glasgow. *MedEduc*. 38(5), 482-91.
- Monteiro, S., Tavares, J. e Pereira, A. (2009). A saúde mental do estudante do 1º ano do Ensino Superior: Avaliar para intervir. In Bonito, J. (coord.), *Educação para a saúde no século XXI: teorias, modelos e práticas*. Volume II. Universidade de Évora: Artes gráficas S.A.
- Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidade de Sevilha. Espanha. *Apuntes de Psicología*. 25 (1), 87-99.



- Neveu, D., Doron, J., Visier, L., Boichié, J., Trouillet, R., Dujols, P.; et al. (2012). Students perceived stress in a academic program: consequences for its management. Universidade de Montpellier-1. *RevEpidemiolSante Publique*, 60(4), p. 255-64.
- O' Hanlon, B. (2001). *Tratamentos práticos para o stress*. Mira-sintra: Publicações Europa-América, Lda.
- O'Brien, L., Mathieson, K., Leafman, J. e Rice-Spearman, L. (2012). Level of stress and common *coping* strategies among physician assistant students. Texas Tech Health Sciences. *J Physician Assist Educ*. 23(4), 25-9.
- Pais-Ribeiro, J. e Santos, C. (2001). Estudo conservador de adaptação do Ways os *Coping* Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses. *Análise psicológica*. 14(4), 491-502.
- Payne, R. A. (2003). *Técnicas de Relaxamento: Um Guia Prático para Profissionais de Saúde*. 2ª edição. Lisboa: Lusociência.
- Pereira, A. e Williams, D.I. (2001). Stress and *coping* in helpers on a student "nightline" servisse. *Counselling Psychology Quartely*, 14 (1), 43-47.
- Pereira, A., Motta, E.D., Vaz, A. L., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A., Ferreira, J., Rodrigues, M., Medeiros, A. E Lopes, P. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no ensino superior: estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 24 (1), 51-59.
- Pereira, A., Vaz, A., Medeiros, J; Lopes, P.; Melo, A.; Ataíde, R.; Pinto, C.; Decq Motta, E.; Bernardino, O.; Mendes, R. & Ferreira, J.. (2004). Características Psicométricas do Inventário do Stresse em Estudantes Universitários – *Estudo Exploratório*. In C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves e V. Ramalho (Eds), *Avaliação*

- Psicológica: Formas e Contextos, (15-18 de setembro). Braga: Psiquilíbrios Edições, 326-329.
- Pestana e Gageiro (2005). *Análise de dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS*. 4ª edição. Autónoma de Madrid. Acedido março, 12, 2013, em [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf).
- Posen, D. (2006). *O pequeno livro do stress: 52 receitas para uma vida mais calma*. Lisboa: Lua de papel, ASA Editores, S.A.
- Polo, A., Hernández, J. e Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidade autónoma de Madrid. Espanha. *Ansiedad y estrés*. 2 (2-3), 159-172.
- Psychology Masters Dissertation Conference (2012). *A study on perceived stress of the university students: Whether reed music affects perceived stress level* – Deniz Aktan. Anglia Ruskin University. Cambridge e Chelmosford. Reino Unido. Acedido março, 13, 2013, em [http://www.anglia.ac.uk/ruskin/en/home/faculties/fst/departments/psychology/psychology\\_masters.html](http://www.anglia.ac.uk/ruskin/en/home/faculties/fst/departments/psychology/psychology_masters.html)
- Ramos, M. (2001) - *Desafiar o Desafio, prevenção do stress no trabalho*. Lisboa: Editora RH.
- Ramos, S. Carvalho, A. (2007) – Nível de stress e Estratégias de *coping* dos estudantes do 1 ano do ensino Universitário de Coimbra. *Psicologia.com.pt. O Portal dos Psicólogos*. Acedido setembro, 22, 2012, em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>
- Redhwan, A. A. N., Sami, A. R., Karim, A. J.; Chan, R. e Zaleha, M. I. (2009). *Stress and Coping Strategies among Management and*

- Science University Students: A Qualitative Study. *Internacional Medical Journal*, 8 (2), 11-15.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., e Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33 (2), 312-317.
- Santos, M.L. R. R. (2011). *Saúde mental e os comportamentos de risco em estudantes universitários*. Tese de Doutoramento - Universidade de Aveiro, Aveiro. Portugal.
- Selye, H. (1975). *Stress and distress. Comprehensive therapy*. Free Association Books
- Serviço de ação social da Universidade de Coimbra e Gabinete de aconselhamento psicopedagógico (2012).” *Plano de Apoio à Transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior – Melhor Adaptação; Mais Resiliência; Mais Sucesso*”. SASUC – GAP. Coimbra. Acedido dezembro, 12, 2012, em [http://www.uc.pt/sasuc/ServicosApoioEstudantes/GAP/areas\\_de\\_intervencao/Investigacao\\_F/Links\\_Projetos/1\\_GAP-SASUC\\_RelatorioLinha2\\_PAT.pdf](http://www.uc.pt/sasuc/ServicosApoioEstudantes/GAP/areas_de_intervencao/Investigacao_F/Links_Projetos/1_GAP-SASUC_RelatorioLinha2_PAT.pdf).
- Universidade da Universidade de Coimbra (2012). FCTU: *Informações úteis*. UC. Coimbra. Acedido outubro, 14, 2012, em: <http://www.uc.pt/fctuc/ceip/brochuras>
- Vaz Serra, A. (2011). *O Stress na vida de todos os dias*. 3ª edição. Coimbra: Dinalivro, Distribuidora Nacional de livros, Lda.
- Veríssimo, A. C., Costa, R., Gonçalves, E. e Araújo, F. (2011). Nível de stress no ensino superior. In *I Congresso Nacional da RESAPES-AP “Apoio Psicológico no Ensino Superior: modelos e práticas*. Viseu, 2011, Volume branco (1,2), 41-48.

Williams, S. M., Arnold, P. K. e Mills, J. N. (2005). *Coping* with stress: a survey of Murdoch University veterinary students. Murdoch University. Austrálias. *J Vet Med Educ*, 32(2), 201-12.

**Anexos**

## **Anexo 1- Convite entregue em sala de aula aos alunos**

### **Convite**

#### **Programa “Stress e os 5 Sentidos”**

No âmbito do Projeto “O Ensino Superior e as Estratégias para Lidar com o Stress”, sob a responsabilidade da mestrandia Carla Santos, irá ser promovido um programa de intervenção “Stress e os 5 Sentidos” na Escola Superior de Tecnologia e Saúde de Coimbra, orientada pela Professora Doutora Ana Paula Amaral para os alunos do primeiro ano do Ensino Superior cujo objetivo geral é:

- Promover atitudes, comportamentos e estilos de vida saudáveis que permitam à amostra em estudo lidar com o stress de forma saudável, de forma a melhorar a sua adaptação à Universidade.

Para tal, foram traçados como objetivos específicos do programa de Intervenção “Stress e os 5 sentidos”:

- Definir e identificar o que é stress e quais os sintomas;
- Definir e identificar Situações indutoras de stress da vida académica;
- Definir e identificar e treinar estratégias de *coping* para lidar com o stress tendo em conta as exigências da vida académica.

Este programa encontra-se aberto a todos os estudantes do primeiro ano universitário que pretendam adquirir ferramentas práticas que lhes permitam compreender e gerir o stress nas suas vidas diárias.

Esta formação, composta por 6 sessões, decorrerá nos meses de novembro, dezembro de 2012 e janeiro de 2013 em regime presencial nas datas indicadas no seguinte quadro:

Sessão	Objetivos:	Duração:	Data/hora:
<b>1- Sessão</b> Eu, o stress e os 5 sentidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir stress</li> <li>- Identificar a relação entre stress e a vida académica</li> <li>- Identificar sinais e sintomas de stress</li> <li>- Definir e identificar situações indutoras de stress</li> <li>- Definir o são estratégias de <i>coping</i></li> </ul>	90 minutos	8 de novembro, 2012 às 10 horas
<b>2- Sessão/workshop</b> A Audição, Concentração e Motivação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a função do sistema auditivo</li> <li>- Compreender de que forma o stress pode afetar o sistema auditivo</li> <li>- Identificar estratégias para lidar com o stress auditivo</li> <li>- Identificar estratégias para aumentar a capacidade de concentração</li> <li>- Compreender o conceito: Motivação</li> </ul> <b>Workshop:</b> Yoga do riso	60 minutos / 60 minutos	22 de novembro, 2012 às 10 horas
<b>3- Sessão/workshop</b> O Tato e o meu Corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a função da pele no sistema sensitivo</li> <li>- Compreender de que forma o stress pode afetar o sistema sensitivo e o sistema imunitário</li> <li>- Compreender a importância do dormir bem e os benefícios na vida académica</li> <li>- Identificar estratégias de indução do sono e relaxamento</li> </ul> <b>Workshop:</b> O relaxamento	60 minutos / 60 minutos	29 de novembro, 2012 às 10 horas
<b>4 - Sessão/workshop</b> O Olfato, Gestão de tempo e o Método de estudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a função do sistema olfativo</li> <li>- Compreender o conceito: Gestão de tempo no contexto da vida académica</li> <li>- Identificar técnicas de Gestão de tempo</li> </ul> <b>Workshop:</b> A aromaterapia	60 minutos / 60 minutos	6 de dezembro, 2012 às 9 horas
<b>5 - Sessão/workshop</b> A Visão, Eu e o Exercício físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a função da visão</li> <li>- Compreender de que forma o stress influencia a visão</li> <li>- Compreender de que forma, o exercício físico e o stress estão interligados</li> </ul> <b>Workshop:</b> Benefícios do exercício físico	60 minutos / 60 minutos	13 de dezembro, 2012 às 9 horas
<b>6- Sessão/workshop</b> O Paladar e o meu Espelho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a função do paladar</li> <li>- O stress e o sistema gastrointestinal</li> <li>- Compreender os hábitos de alimentação e estilos de vida saudáveis</li> <li>- Compreender o que é a ansiedade e a depressão</li> <li>- Compreender o stress e a relação com as substâncias lícitas e ilícitas</li> </ul> <b>Workshop:</b> As substâncias lícitas e ilícitas na vida académica	60 minutos / 60 minutos	20 de dezembro, 2012 às 9 horas

A frequência da formação completa dará direito a um Certificado de Participação.

As inscrições são gratuitas e podem ser efetuadas online, até ao dia 31 de outubro de 2012, para o *email* [carla5052@gmail.com](mailto:carla5052@gmail.com), facultando o nome e contacto telefónico e/ou e-mail.

Posteriormente será contactado para confirmar a sua participação e será fornecida informação mais detalhada sobre o programa.

As datas propostas para o programa referidas no quadro acima poderão sofrer alteração por motivo de força maior, pelo que, em caso de alteração de alteração de horário serão contactados com a maior brevidade possível.

A participação no programa é importante para que este projeto possa se concretizar, pelo que fico á espera do vosso contacto.

Obrigado

A mestranda/dinamizadora:

Carla Santos



## Anexo 2 – Questionário de caracterização da amostra

### Questionário de caracterização da amostra

As questões que se seguem referem-se a si próprio(a), sendo muito importantes para a correta interpretação dos dados recolhidos.

Responda de forma rápida e objetiva nos espaços correspondentes:

1. **Idade:**\_\_\_\_\_ 2. **Sexo:** Feminino:\_\_\_ Masculino:\_\_\_

**3. Estado civil:**

Solteiro(a), com namorado (a):\_\_\_ Solteiro(a), sem namorado(a):\_\_\_

Casado(a):\_\_\_ União de facto:\_\_\_ Divorciado(a)/Separado(a):\_\_\_ Outro:\_\_\_

4. Nome do **curso** que frequenta atualmente:

4.1. Já frequentou **outro curso** superior anteriormente?

Sim:\_\_\_ Não:\_\_\_ se sim, qual?\_\_\_\_\_

5. A entrada neste curso implicou a sua **saída de casa**?

Sim:\_\_\_ Não:\_\_\_

6. Qual a sua **residência em tempo de aulas**?

Vive com os pais:\_\_\_

Vive em casa de familiares:\_\_\_

Vive com colegas universitários:\_\_\_

Vive em residência de estudantes:\_\_\_

Vive sozinho:\_\_\_

### **Anexo 3 – Contrato de participação no programa “Stress e os 5 sentidos”**

#### **CONTRATO**

A dinamizadora do Programa “Stress e os 5 Sentidos” comprometem-se a comparecer assídua e pontualmente às sessões agendadas, entregando todo o material de apoio necessário para o adequado desenrolar das mesmas, bem como um Certificado de Participação aos estudantes que concluem o programa, demonstrando disponibilidade e zelando em todos os momentos para que este decorra de acordo com o previsto.

O/a estudante compromete-se igualmente a responder aos questionários e instrumentos de colheita de dados inerentes ao projeto, comparecer com assiduidade e pontualidade em pelo menos 90% das sessões agendadas, participando ativamente nas atividades desenvolvidas e expondo eventuais dúvidas aos dinamizadores do programa.

Ambos os intervenientes comprometem-se a manter a confidencialidade de todas as informações pessoais eventualmente abordadas durante o desenrolar do programa.

A assinatura do presente contrato, serve apenas para formalizar a participação no programa. Cada participante é livre de desistir da sua participação no programa a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de represália, ficando apenas impedido de assistir às restantes sessões e à não entrega de Certificado de Participação.

Coimbra, \_\_\_\_\_ de outubro de 2012

A dinamizadora:  
Carla Santos

O aluno:

\_\_\_\_\_  
Contacto: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_

**Anexo 4 – Questionário de Estratégias de *Coping* Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)**

**QUESTIONÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE *COPING* de Folkman e Lazarus (1985)**

(Versão: Pais – Ribeiro & Santos, 2001)

Por uns momentos concentre-se e pense na situação de maior stress que experienciou recentemente na sua Vida Académica na última semana. Por situação «stressante» entendemos qualquer situação que foi difícil ou problemática para si, quer porque se sentiu angustiado(a) pelo facto daquela situação ter acontecido, quer porque se esforçou consideravelmente para lidar com a mesma.

A seguir vai encontrar um conjunto de afirmações que se referem a várias estratégias utilizadas para lidar com situações de stress. Pensando na forma como lidou com a situação de stress que viveu, assinale a frequência com que utilizou cada uma das estratégias indicadas, de acordo com a seguinte escala:

**0 - Nunca usei 1 - Usei de alguma forma 2 - Usei algumas vezes 3 - Usei muitas vezes**

1. Concentrei-me apenas naquilo que ia fazer a seguir – no próximo passo.	0 1 2 3
2. Fiz algo que pensei que não iria resultar, mas pelo menos fiz alguma coisa.	0 1 2 3
3. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar a sua opinião.	0 1 2 3
4. Falei com alguém para saber mais sobre a situação.	0 1 2 3
5. Critiquei-me ou analisei-me a mim próprio(a).	0 1 2 3
6. Tentei não me fechar sobre o problema, mas deixar as coisas abertas de alguma forma.	0 1 2 3
7. Esperei que acontecesse um milagre.	0 1 2 3

8. Deixei-me andar como se nada tivesse acontecido.	0 1 2 3
9. Tentei guardar para mim próprio(a) o que estava a sentir.	0 1 2 3
10. Tentei olhar para os pontos mais favoráveis do problema.	0 1 2 3
11. Exprimi a minha zanga à(s) pessoa(s) que me causou(aram) o problema.	0 1 2 3
12. Aceitei que fossem simpáticos e compreensivos comigo.	0 1 2 3
13. Eu estava inspirado(a) em fazer algo criativo.	0 1 2 3
14. Tentei esquecer tudo.	0 1 2 3
15. Procurei ajuda de um profissional.	0 1 2 3
16. Mudei ou cresci como pessoa de forma positiva	0 1 2 3
17. Pedi desculpa ou fiz algo para compor a situação.	0 1 2 3
18. Construí um plano de ação e segui-o.	0 1 2 3
19. Consegui mostrar o que sentia.	0 1 2 3
20. Percebi que o problema estava agora nas minhas mãos.	0 1 2 3
21. Saí desta experiência melhor do que estava antes.	0 1 2 3
22. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta em relação ao problema.	0 1 2 3
23. Tentei sentir-me melhor comendo, bebendo, fumando, usando drogas ou medicamentos, etc.	0 1 2 3
24. Fiz algo muito arriscado.	0 1 2 3
25. Tentei não agir depressa demais nem seguir o meu primeiro impulso.	0 1 2 3
26. Encontrei nova esperança.	0 1 2 3
27. Redescobri o que é importante na vida.	0 1 2 3
28. Mudei algo para que as coisas corressem bem.	0 1 2 3
29. Evitei estar com pessoas em geral.	0 1 2 3
30. Não deixei que a situação me afetasse; recusei-me a pensar demasiado sobre o problema.	0 1 2 3
31. Pedi conselhos a um familiar ou um amigo que respeito.	0 1 2 3
32. Evitei que os outros se apercebessem da gravidade da situação.	0 1 2 3
33. Tornei a situação mais leve, recusando-me a levar as coisas muito a sério.	0 1 2 3
34. Falei com alguém sobre como me estava a sentir.	0 1 2 3
35. Mantive a minha posição e lutei pelo que queria.	0 1 2 3
36. Passei o problema para os outros.	0 1 2 3
37. Aproveitei as minhas experiências passadas; já estive envolvido(a) em situações semelhantes.	0 1 2 3
38. Eu sabia o que devia ser feito, por isso redobrei os meus esforços para que as coisas corressem bem.	0 1 2 3
39. Recusei acreditar que a situação tinha acontecido.	0 1 2 3
40. Prometi a mim próprio(a) que as coisas para a próxima seriam diferentes.	0 1 2 3
41. Criei várias soluções diferentes para o problema.	0 1 2 3
42. Tentei evitar que os meus sentimentos interferissem demasiado noutras coisas.	0 1 2 3
43. Mudei alguma coisa em mim próprio(a).	0 1 2 3
44. Desejei que a situação desaparecesse ou que de alguma forma terminasse.	0 1 2 3

45. Desejei que as coisas voltassem atrás.	0 1 2 3
46. Rezei.	0 1 2 3
47. Pensei para mim próprio(a) naquilo que iria dizer ou fazer.	0 1 2 3
48. Pensei na forma como uma pessoa que eu admiro iria lidar com a situação e usei-a como modelo.	0 1 2 3

Indica qual a situação que serviu para a responder a este questionário, é importante para a interpretação dos resultados:

---



---



---

**Anexo 5 – Inventário do Stress em Estudantes Universitários**  
I.S.E.U. de Pereira et al. (2003), versão reduzida

**INVENTÁRIO DO STRESS EM ESTUDANTES**  
**UNIVERSITÁRIOS**

Anabela Pereira, Elisa DepMotta, Carolina Pinto, Olga Bernardino, Pedro Lopes, Rosário Ataíde, Ana Melo, Joana Bronze, José Medeiros, Rui Mendes (2003)

Pretendemos identificar quais os principais Fatores Indutores de stress em contexto académico. Responda a todos os itens com sinceridade. Estes dados são absolutamente confidenciais.

A sua resposta pode variar entre:

**0 - Discordo totalmente    1- Discordo    2 - Não discordo**  
**nem concordo    3 – Concordo    4 - Concordo totalmente**

1. Habitualmente ando muito stressado(a).	0 1 2 3 4
2. Fico muito ansioso(a) quando tenho provas de avaliação (testes, exames).	0 1 2 3 4
3. As orais enervam-me muitíssimo.	0 1 2 3 4
4. Fico muito ansioso(a) com as minhas notas/classificações.	0 1 2 3 4
5. Quando tenho de me relacionar com os meus colegas/amigos sinto-me muito ansioso(a).	0 1 2 3 4
6. Se não tenho boas condições de estudo fico muito abalado(a).	0 1 2 3 4
7. Fico perdido(a) se não tenho material para estudar/trabalhar.	0 1 2 3 4
8. Os problemas da minha família provocam-me tensão.	0 1 2 3 4
9. Os problemas económicos agastam-me muitíssimo.	0 1 2 3 4
10. Quando tenho de falar para um grupo de colegas/professores sinto-me muito inseguro(a).	0 1 2 3 4
11. Deixar tudo para a última hora deixa-me enervadíssimo(a).	0 1 2 3 4
12. A falta de prática de desporto faz-me andar irritado(a).	0 1 2 3 4
13. Os problemas de natureza psicológica são para mim uma fonte de mal-estar.	0 1 2 3 4
14. Os problemas de saúde física influenciam o meu ritmo de vida universitária.	0 1 2 3 4

15. A falta de tempo para estudar põe-me nervoso(a).	0 1 2 3 4
16. Fico inibido(a) perante pessoas que conheço mal.	0 1 2 3 4
17. As situações inesperadas põem-me nervoso(a).	0 1 2 3 4
18. Sinto-me mal quando estou sozinho(a) em locais públicos.	0 1 2 3 4
19. A situação política ou económica provoca-me instabilidade.	0 1 2 3 4
20. Não ter um horário pessoal de estudo, devidamente organizado, provoca-me stress.	0 1 2 3 4
21. Ter uma autoestima baixa faz-me sentir muito inseguro(a).	0 1 2 3 4
22. Não gostar do meu corpo provoca-me mal-estar.	0 1 2 3 4
23. Não ter amigos faz-me sentir muito infeliz.	0 1 2 3 4
24. A minha falta de motivação para estudar preocupa-me muito.	0 1 2 3 4

**Anexo 6 - Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 Sentidos”- QAP\_S5**

**QAP\_S5**

**Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 Sentidos”**

Identificação da ação:

Designação: Stress e os 5 sentidos

Início: 8 de novembro

Fim: 20 de dezembro

Curso: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

**Dá a tua opinião geral sobre:**

1. Relativamente ao stress e estratégias para lidar com o stress e vida académica, quais os temas que gostarias que tivessem sido mais desenvolvidos?

---

---

---

---

2. Qual o impacto que sentistes que esta formação teve sobre a tua vida académica e na forma como lidavas com o stress e passaste a lidar?

---

---

---

---

Para avaliar o grau de satisfação com o programa, classifica as seguintes questões de Pouco satisfeito (1) a Muito satisfeito (5).

**3- Programa de ação (Sessões teórico-práticas e Manual de sobrevivência ao Stress)**

3.1 - Adequação dos objetivos do Programa	
3.2 - Adequação dos conteúdos dos objetivos do Programa	
3.3 - Ligação dos conteúdos abordados aos problemas reais da vida académica	
3.4.- Contributo deste Programa para desenvolver competências reais na prática do combate ao stress	



3.5 - Contributo deste Programa para desenvolver raciocínio crítico para o combate ao stress	
3.6 - Adequação da carga horária aos conteúdos desenvolvidos	

#### 4. Funcionamento

4.1- Adequação da sala de aula às atividades propostas	
4.2- Adequação dos meios audiovisuais	
4.3- Adequação dos horários à formação	
4.4- Adequação do tempo (número de horas em cada sessão)	
4.5- Adequação do tempo (intervalo de tempo entre cada sessão)	

#### 5. Grau de satisfação do conteúdo das sessões:

##### 5.1.Sessão 1: Eu, o Stress e os 5 Sentidos

5.1.1- Apresentação dos objetivos gerais do projeto de Mestrado e programa	
5.1.2- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 1 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	
5.1.3- Capítulo do manual: Eu, o Stress e os 5 Sentidos	

##### 5.2. Sessão 2: Audição, Concentração e Motivação

5.2.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 2 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	
5.2.2.- Capítulo do manual: Audição, Concentração e Motivação	
5.2.3.- Workshop: Yoga do Riso (Catarina Marques)	
5.2.4.- Exercícios para repetir em casa	

##### 5.3. Sessão 3: O Tato e o meu Corpo

5.3.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 3 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	
5.3.2.- Capítulo do manual: O Tato e o meu Corpo	
5.3.3.- Workshop: O Relaxamento (Prof.ª Dr.ª Fátima Dias)	
5.3.4.- Exercício para Repetir em casa	

##### 5.4.Sessão 4: O Olfato e o Sistema Olfativo

5.4.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 4 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	
5.4.2.- Capítulo do Manual: Olfato e o Sistema Olfativo	
5.4.3.- Exercício para repetir em casa	

### **5.5.Sessão 5: A Visão, Eu e o Exercício Físico**

5.5.1. -Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 5 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	
5.5.2.-Capítulo do Manual: Visão, Eu e o Exercício Físico	
5.5.3.-Workshop: Substâncias lícitas e ilícitas na vida académica (Enf.ª Isabel Correia)	

### **5.6.Sessão 6: O Paladar e o meu Espelho**

5.6.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 6 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	
5.6.2.- Capítulo do manual: O Paladar e o meu Espelho	
5.6.3.- Workshop: Benefícios do exercício físico (Prof. de Educação Física Simão Branco)	

## **6. Grau de satisfação da aluna responsável pelo Programa “Stress e os 5 sentidos”**

6.1.- Pontualidade	
6.2.- Domínio dos temas	
6.3.- Clareza com que abordou os temas	
6.4.- Capacidade de estimular o interesse	
6.5.- Empenhamento do formador no processo de ensino aprendizagem	
6.6.- Relação pedagógica	
6.7.- Metodologia utilizada nas sessões	

(Coloca um X na resposta que consideras mais correta)

## **7. Tiveste conhecimento da página de Facebook construída para o programa “Stress e os 5 sentidos”?**

7.1 Não	
7.2. Sim, na sala de aula aquando do preenchimento do questionário inicial	
7.3. Sim, por um colega	
7.4. Sim, por email	
7.5. Sim, através da rede Social Facebook	
7.6. Sim, nas sessões do programa “Stress e os 5 sentidos”	

**8. Consultaste a página de Facebook construída para o programa “Stress e os 5 sentidos”?4**

8.1 Não. Pois não utilizo o Facebook no meu dia a dia	
8.2. Não, pois não estava interessada no conteúdo da página	
8.3. Não, pois não tive conhecimento da existência da página	
8.4. Não pois não encontrei a página de Facebook em questão	
8.5. Não por esquecimento	
8.6. Sim, para obter mais informações sobre o Programa “Stress e os 5 sentidos”	
8.7. Sim, para ter acesso às fotos das sessões	
8.8. Sim, por outro motivo... Qual?_____	

(Caso tenhas visitado a página de Facebook)

Para avaliar o grau de satisfação com o programa, classifica as seguintes questões de Pouco satisfeito (1) a Muito satisfeito

**9. Página de Facebook**

9.1. Adequação dos objetivos do Programa	
9.2. Adequação dos conteúdos dos objetivos do Programa	
9.3. Contributo da página para desenvolver competências reais na prática do combate ao stress	

**10. Comentários ou sugestões que queiras deixar:**

---

---

---

---

Muito obrigado pela tua colaboração neste projeto.  
Desejo muito sucesso para a tua vida académica!

**Anexo 7 – Autorização para a utilização das escalas pelos  
respetivos autores**



carla santos <carla5052@gmail.com>

---

**Pedido de autorização para utilizar o Questionário de  
Estratégias de Coping em Projeto de Tese de Mestrado**

---

**José Luis Pais Ribeiro** <jlpr@fpce.up.pt>  
Para: carla santos <carla5052@gmail.com>

25 de setembro de 2012 08:29

Autorizo a utilização do questionário

José Luís Pais Ribeiro

[jlpr@fpce.up.pt](mailto:jlpr@fpce.up.pt)

mobile phone: (351) 965045590

web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>

---

**Anexo 8 – Autorização cedida pelo Exmo. Sr. Presidente da  
ESTeSC**



carla santos <carla5052@gmail.com>

---

**Pedido de autorização - Mestrado Educação para a  
Saúde 2011/ 2013**

---

**Geral** <geral@estescoimbra.pt>

2 de outubro de 2012 17:02

Para: carla santos <carla5052@gmail.com>

Exma. Senhora  
Carla Santos

Relativamente ao assunto mencionado em epígrafe, encarrega-me o Exmo.  
Sr.

Presidente, Prof. Jorge Conde, de informar que o pedido de colaboração  
encontra-se autorizado.

Mais informamos que o trabalho dentro da escola deverá ser articulado  
com a  
Prof.<sup>a</sup> Ana Paula Amaral.

Com os meus cumprimentos,  
Carla Marques  
Secretariado da Presidência  
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra  
Rua 5 de outubro, Apartado 7006  
3046-854 Coimbra  
Telf. 239 802 430; Fax 239 813 395  
(GPS) 40° 11' 53" N ; 8° 27' 40" W  
[www.estescoimbra.pt](http://www.estescoimbra.pt)  
GAOG: carlamarques@estescoimbra.pt

**Anexo 9 – Certificado de Participação**

**Certificado  
de  
Participação**

Certifica-se \_\_\_\_\_ que  
participou no Programa “Stress e os 5 sentidos”, integrado no Projeto de Mestrado de Educação para a Saúde, intitulado “Stress e a Vida Académica”, que decorreu na Escola superior de Tecnologia e Saúde de Coimbra, durante os meses de novembro e dezembro de 2012, com duração de 12 horas.

Dezembro, 2012

Mestranda:  
Carla Santos

Professora Orientadora:  
Professora Doutora Ana Paula Amaral

Com o apoio:  
Direção da Escola Superior de Tecnologia e Saúde de  
Coimbra

## Anexo 10 – Consistência interna das escalas

**Quadro 2** - Consistência interna do Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais- Ribeiro e Santos, (2001) e Inventário de Stresse em Estudantes Universitários de Pereira et al. (2003)

	Sub escalas	<i>Alpha de Cronbach</i>		
		Moment o 1	Moment o 2	Adaptação portuguesa
Questionário de <i>Coping</i> Folkman e Lazarus (1985), versão Pais- Ribeiro e Santos, (2001)	<i>Coping</i> confrontativo	0.54	0.53	0.52
	<i>Coping</i> de autocontrolo	0.69	0.63	0.67
	Procura de suporte social	0.71	0.75	0.79
	Assumir a responsabilidade	0.66	0.62	0.57
	Resolução planeada do problema	0.60	0.76	0.76
	Distanciamento	0.69	0.74	0.75
	Fuga-evitamento	0.73	0.61	0.67
	Reavaliação positiva	0.78	0.76	0.83
Inventário de stresse em estudantes universitários de Pereira et al. (2003)	Ansiedade aos exames	0.74	0.82	0.89
	Auto estima e bem-estar	0.75	0.69	0.85
	Ansiedade social	0.85	0.73	0.80
	Condições socioeconómicas	0.70	0.70	0.77
	Alpha Cronbach total	0.89	0.86	0.90

**Anexo 11** – Resultados obtidos para a o Questionário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985), versão Pais-Ribeiro e Santos (2001)

**Quadro 3** - Resultados obtidos com a aplicação do questionário de *coping*

M	Variável	Grupo de Intervenção	Grupo de Controlo	Teste de Mann-Whitney
<b>Momento 1</b>	<b>Coping confrontativo</b>			
	Média	0.20	0.21	z = -0.145 p = 0.884
	Mediana	0.19	0.19	
	Desvio padrão	0.06	0.07	
	Valor mínimo	0.11	0.11	
	Valor máximo	0.33	0.33	
	Teste de normalidade (p)	0.302	0.442	
<b>Momento 2</b>	<b>Coping confrontativo</b>			
	Média	0.23	0.23	z = -0.055 p = 0.956
	Mediana	0.22	0.22	
	Desvio padrão	0.04	0.08	
	Valor mínimo	0.17	0.14	
	Valor máximo	0.28	0.33	
	Teste de normalidade (p)	0.112	<b>0.035</b>	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -1.552 p = 0.061	z = -1.645 p = 0.051	
<b>Momento 1</b>	<b>Coping de autocontrolo</b>			
	Média	0.22	0.23	z = -1.813 p = 0.070
	Mediana	0.22	0.26	
	Desvio padrão	0.05	0.05	
	Valor mínimo	0.14	0.16	
	Valor máximo	0.33	0.35	
	Teste de normalidade (p)	0.624	0.562	
<b>Momento 2</b>	<b>Coping de autocontrolo</b>			
	Média	0.26	0.26	z = -0.055 p = 0.956
	Mediana	0.24	0.24	
	Desvio padrão	0.06	0.07	
	Valor mínimo	0.16	0.08	
	Valor máximo	0.37	0.37	
	Teste de normalidade (p)	0.512	0.172	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -1.699 p = <b>0.045</b>	z = -0.143 p = 0.443	



**Quadro 3.1. - Resultados obtidos com a aplicação do questionário de *coping* (continuação)**

M	Variável	Grupo de Intervenção	Grupo de Controlo	Teste de Mann-Whitney
Momento 1	<b>Procura de suporte social</b>			
	Média	0.23	0.24	z = -0.781 p = 0.435
	Mediana	0.20	0.26	
	Desvio padrão	0.01	0.07	
	Valor mínimo	0.08	0.10	
	Valor máximo	0.37	0.33	
	Teste de normalidade (p)	0.348	0.246	
Momento 2	<b>Procura de suporte social</b>			
	Média	0.21	0.23	z = -0.887 p = 0.375
	Mediana	0.20	0.24	
	Desvio padrão	0.07	0.07	
	Valor mínimo	0.08	0.08	
	Valor máximo	0.33	0.33	
	Teste de normalidade (p)	0.472	0.274	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -0.770 p = 0.220	z = -0.312 p = 0.378	
Momento 1	<b>Assumir a responsabilidade</b>			
	Média	0.58	0.52	z = -0.438 p = 0.661
	Mediana	0.56	0.61	
	Desvio padrão	0.20	0.28	
	Valor mínimo	0.22	0.11	
	Valor máximo	0.89	0.89	
	Teste de normalidade (p)	0.127	0.069	
Momento 2	<b>Assumir a responsabilidade</b>			
	Média	0.75	0.63	z = -1.269 p = 0.204
	Mediana	0.67	0.67	
	Desvio padrão	0.18	0.21	
	Valor mínimo	0.56	0.22	
	Valor máximo	1.00	1.00	
	Teste de normalidade (p)	<b>0.009</b>	0.168	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -2.694 p = <b>0.004</b>	z = -1.433 p = 0.076	

**Quadro 3.2** - Resultados obtidos com a aplicação do questionário de *coping* (continuação)

M	Variável	Grupo de Intervenção	Grupo de Controlo	Teste de Mann-Whitney
Momento 1	<b>Resolução planeada do problema</b>			
	Média	0.30	0.27	z = -0.981 p = 0.326
	Mediana	0.28	0.26	
	Desvio padrão	0.07	0.07	
	Valor mínimo	0.19	0.14	
	Valor máximo	0.42	0.36	
	Teste de normalidade (p)	0.069	0.182	
Momento 2	<b>Resolução planeada do problema</b>			
	Média	0.31	0.31	z = -0.236 p = 0.813
	Mediana	0.30	0.32	
	Desvio padrão	0.08	0.07	
	Desvio padrão	0.19	0.17	
	Valor mínimo	0.47	0.47	
	Valor máximo	0.426	0.521	
	Teste de normalidade (p)			
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -1.026 p = 0.153	z = -2.255 p = <b>0.024</b>	
Momento 1	<b>Distanciamento</b>			
	Média	0.23	0.25	z = -0.930 p = 0.353
	Mediana	0.24	0.26	
	Desvio padrão	0.08	0.07	
	Valor mínimo	0.12	0.08	
	Valor máximo	0.40	0.36	
	Teste de normalidade (p)	0.210	0.495	
Momento 2	<b>Distanciamento</b>			
	Média	0.25	0.30	z = -0.365 p = 0.715
	Mediana	0.28	0.30	
	Desvio padrão	0.01	0.07	
	Valor mínimo	0.16	0.20	
	Valor máximo	0.40	0.40	
	Teste de normalidade (p)	0.669	0.103	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -2.031 p = <b>0.021</b>	z = -1.382 p = 0.084	

**Quadro 3.3. - Resultados obtidos com a aplicação do questionário de *coping* (continuação)**

M	Variável	Grupo de Intervenção	Grupo de Controlo	Teste de Mann-Whitney
Momento 1	<b>Fuga-evitamento</b>			
	Média	0.11	0.13	z = -1.162 p = 0.245
	Mediana	0.10	0.13	
	Desvio padrão	0.04	0.06	
	Valor mínimo	0.04	0.02	
	Valor máximo	0.18	0.24	
	Teste de normalidade (p)	0.631	0.978	
Momento 2	<b>Fuga-evitamento</b>			
	Média	0.12	0.17	z = -2.215 p = <b>0.027</b>
	Mediana	0.12	0.15	
	Desvio padrão	0.05	0.08	
	Valor mínimo	0.04	0.04	
	Valor máximo	0.22	0.29	
	Teste de normalidade (p)	0.339	0.503	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -0.434 p = 0.334	z = -1.395 p = 0.082	
Momento 1	<b>Reavaliação positiva</b>			
	Média	0.21	0.25	z = -2.012 p = <b>0.044</b>
	Mediana	0.20	0.26	
	Desvio padrão	0.09	0.73	
	Valor mínimo	0.06	0.06	
	Valor máximo	0.43	0.37	
	Teste de normalidade (p)	0.375	0.120	
Momento 2	<b>Reavaliação positiva</b>			
	Média	0.23	0.25	z = -1.326 p = 0.185
	Mediana	0.22	0.24	
	Desvio padrão	0.06	0.05	
	Valor mínimo	0.12	0.14	
	Valor máximo	0.39	0.39	
	Teste de normalidade (p)	0.063	0.333	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -1.151 p = 0.125	z = -0.256 p = 0.399	

**Anexo 12 – Resultados obtidos para a o Inventário de Stress nos  
Estudantes Universitários, I.S.E.U., de Pereira et al. (2003)**

**Quadro 4 - Resultados obtidos com a aplicação do Inventário de Stress  
em Estudantes Universitários**

M	Variável	Grupo de intervenção	Grupo de Controlo	Teste de Mann-Whitney
Momento 1	<b>Ansiedade aos exames</b>			
	Média	70.22	63.48	
	Mediana	71.88	67.19	
	Desvio padrão	15.40	14.38	
	Valor mínimo	43.75	21.88	
	Valor máximo	96.88	81.25	
	Teste de normalidade (p)	0.732	<b>0.015</b>	z = -0.959 p = 0.337
Momento 2	<b>Ansiedade aos exames</b>			
	Média	70.96	65.04	
	Mediana	68.75	65.62	
	Desvio padrão	13.96	15.36	
	Valor mínimo	43.75	37.50	
	Valor máximo	96.88	87.50	
	Teste de normalidade (p)	0.989	0.264	z = -0.903 p = 0.366
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -0.347 p = 0.364	z = -0.881 p = 0.190	
Momento 1	<b>Autoestima e bem-estar</b>			
	Média	57.90	48.44	
	Mediana	59.38	51.56	
	Desvio padrão	15.67	18.99	
	Valor mínimo	21.88	3.13	
	Valor máximo	81.25	71.88	
	Teste de normalidade (p)	0.429	0.338	z = -1.409 p = 0.159
Momento 2	<b>Autoestima e bem-estar</b>			
	Média	55.51	52.34	
	Mediana	53.12	53.12	
	Desvio padrão	16.59	14.77	
	Valor mínimo	18.75	18.75	
	Valor máximo	78.13	71.88	
	Teste de normalidade (p)	0.200	0.200	z = -0.507 p = 0.612
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -0.712 p = 0.238	z = -0.727 p = 0.234	
Momento 1	<b>Ansiedade social</b>			
	Média	56.18	37.19	
	Mediana	60.00	40.00	
	Desvio padrão	21.25	20.57	
	Valor mínimo	15.00	0.00	
	Valor máximo	85.00	70.00	
	Teste de normalidade (p)	0.346	0.811	z = -2.365 p = <b>0.018</b>
Momento 2	<b>Ansiedade social</b>			
	Média	54.12	47.19	
	Mediana	55.00	45.00	
	Desvio padrão	16.32	18.16	
	Valor mínimo	25.00	20.00	
	Valor máximo	90.00	85.00	
	Teste de normalidade (p)	0.601	0.653	z = -1.271 p = 0.204
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -0.382 p = 0.352	z = -1.765 p = 0.078	

**Quadro 4.1** - Resultados obtidos com a aplicação do Inventário de Stress  
em Estudantes Universitários (continuação)

M	Variável	Grupo de intervenção	Grupo de Controlo	Teste de Mann-Whitney
Momento 1	<b>Condições socioeconómicas</b>			
	Média	47.55	52.08	z = -0.587 p = 0.558
	Mediana	50.00	50.00	
	Desvio padrão	25.13	17.61	
	Valor mínimo	0.00	16.67	
	Valor máximo	91.67	75.00	
	Teste de normalidade (p)	0.411	0.064	
Momento 2	<b>Condições socioeconómicas</b>			
	Média	55.39	53.64	z = -0.745 p = 0.456
	Mediana	58.33	45.83	
	Desvio padrão	19.97	21.07	
	Valor mínimo	8.33	25.00	
	Valor máximo	83.33	100.00	
	Teste de normalidade (p)	0.335	0.102	
	Teste de Wilcoxon (teste unilateral)	z = -1.424 p = 0.077	z = -0.404 p = 0.343	

## Anexo 13 – Resultados obtidos com a aplicação do QAP\_S5

### QAP\_S5

#### Questionário de avaliação do programa “Stress e os 5 sentidos”

*(Nas questões de resposta aberta (1, 2, 10), cada aluno poderia dar mais que uma sugestão, pelo que as questões são avaliadas pelo número de resposta equivalente qualitativamente)*

#### Quadro 5 - Análise qualitativa, tendo em conta o número de respostas, da questão 1 do QAP\_S5 (n=16)

1. Relativamente ao stress e estratégias para lidar com este, quais os temas que gostarias que tivessem sido mais desenvolvidos?	Número de respostas
- Substâncias lícitas e ilícitas e a vida académica	4
- Exercício físico	3
- Relaxamento	3
- Yoga do riso	3
- Informação geral sobre stress	2
- Métodos de estudo	2
Não responderam à questão 5 alunas	

#### Quadro 6 - Análise qualitativa, tendo em conta o número de respostas, da questão 2 do QAP\_S5 (n=16)

2 Qual o foi o impacto que esta formação teve sobre a tua vida académica e na forma como lidavas com o stress e passaste a lidar?	Número de respostas
- Após o programa sentiam-se mais capazes de se autocontrolar mediante situações stressoras	9
- As estratégias de <i>coping</i> aprendidas permitiram controlar situações de stress que antes não conseguiam	7
- Foi positivo o fato de existir um programa que as ajudou a aprender novas técnicas e a reforçar outras que já conheciam sobre estratégias para lidar com o stress	5
- Assumiram ter ensinado outros colegas as técnicas aprendidas nas várias sessões, por as considerarem úteis e com resultados positivos	2
Não responderam à questão 5 alunas	

### 3- Programa de ação (Sessões teórico-práticas e Manual de sobrevivência ao Stress)

**Quadro 7** – Grau de satisfação com o programa, questão 3 (n=16)

Grau de satisfação %	1	2	3	4	5
3.1 - Adequação dos objetivos do Programa	..	..	..	68.75%	31.25%
3.2 - Adequação dos conteúdos dos objetivos do Programa	..	..	..	56.25%	43.75%
3.3 - Ligação dos conteúdos abordados aos problemas reais da vida académica	..	..	..	25.00%	75.00%
3.4.- Contributo deste Programa para desenvolver competências reais na prática do combate ao stress	..	..	..	50.00%	50.00%
3.5 - Contributo deste Programa para desenvolver raciocínio crítico para o combate ao stress	..	..	6.25%	75.00%	18.75%
3.6 - Adequação da carga horária aos conteúdos desenvolvidos	..	..	31.25%	50.00%	18.75%

### 4. Funcionamento

**Quadro 7.1** – Grau de satisfação com o programa, questão 4 (n=16)

Grau de satisfação %	1	2	3	4	5
4.1- Adequação da sala de aula às atividades propostas	..	..	31.25%	62.50%	6.25%
4.2- Adequação dos meios audiovisuais	..	..	..	75.00%	25.00%
4.3- Adequação dos horários à formação	..	..	12.50%	68.75%	18.75%
4.4- Adequação do tempo (número de horas em cada sessão)	..	..	25.00%	62.50%	12.50%
4.5- Adequação do tempo (intervalo de tempo entre cada sessão)	..	..	..	81.25%	18.75%

### 5. Grau de satisfação do conteúdo das sessões:

#### 5.1.Sessão 1: Eu, o Stress e os 5 Sentidos

**Quadro 7.2** – Grau de satisfação com o programa, questão 5.1 (n=16)

Grau de satisfação %	1	2	3	4	5
5.1.1- Apresentação dos objetivos gerais do projeto de Mestrado e programa	..	..	12.50%	43.75%	43.75%
5.1.2- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 1 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	..	..	..	50.00%	50.00%
5.1.3- Capítulo do manual: Eu, o Stress e os 5 Sentidos	..	..	6.25%	62.50%	31.25%

## 5.2. Sessão 2: Audição, Concentração e Motivação

**Quadro 7.3** – Grau de satisfação com o programa, questão 5.2 (n=16)

Grau de satisfação %	1	2	3	4	5
5.2.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 2 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	..	..	6.25%	62.50%	25.00%
5.2.2.- Capítulo do manual: Audição, Concentração e Motivação	..	..	6.25%	75.00%	18.75%
5.2.3.- Workshop: Yoga do Riso (Catarina Marques)	..	..	..	18.75%	81.25%
5.2.4.- Exercícios para repetir em casa	..	..	6.25%	62.50%	31.25%

## 5.3. Sessão 3: O Tato e o meu Corpo

**Quadro 7.4** – Grau de satisfação com o programa, questão 5.3 (n=16)

Grau de satisfação %	1	2	3	4	5
5.3.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 3 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	...	..	12.50%	62.50%	25.00%
5.3.2.- Capítulo do manual: O Tato e o meu Corpo	..	..	..	81.25%	18.75%
5.3.3.- Workshop: O Relaxamento (Prof. <sup>a</sup> Dr. <sup>a</sup> Fátima Dias)	..	..	6.25%	25.00%	68.75%
5.3.4.- Exercício para Repetir em casa	..	..	6.25%	43.75%	50.00%

## 5.4. Sessão 4: O Olfato e o Sistema Olfativo

**Quadro 7.5** – Grau de satisfação com o programa, questão 5.4 (n=16)

Grau de satisfação %	1	2	3	4	5
5.4.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 4 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	..	..	..	75.00%	25.00%
5.4.2.- Capítulo do Manual: Olfato e o Sistema Olfativo	..	..	6.25%	75.00%	18.25%
5.4.3.- Exercício para repetir em casa	..	..	12.50%	68.75%	18.75%



## 5.5.Sessão 5: A Visão, Eu e o Exercício Físico

**Quadro 7.6.** – Grau de satisfação com o programa, questão 5.5 (n=16)

<b>Grau de satisfação %</b>	1	2	3	4	5
5.5.1. -Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 5 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	..	..	..	81.25%	18.75%
5.5.2.-Capítulo do Manual: Visão, Eu e o Exercício Físico	..	..	12.50%	62.50%	25.00%
5.5.3.-Workshop: Substâncias lícitas e ilícitas na vida académica (Enf.ª Isabel Correia)	..	..	..	50.00%	50.00%

## 5.6.Sessão 6: O Paladar e o meu Espelho

**Quadro 7.7** – Grau de satisfação com o programa, questão 5.6 (n=16)

<b>Grau de satisfação %</b>	1	2	3	4	5
5.6.1.- Apresentação teórica das ideias gerais do capítulo nº 6 do Manual de Sobrevivência “Stress...vamos falar sobre isso???”	..	..	..	56.25%	43.75%
5.6.2.- Capítulo do manual: O Paladar e o meu Espelho	..	..	..	62.50%	37.50%
5.6.3.- Workshop: Benefícios do exercício físico (Prof. de Educação Física Simão Branco)	..	..	..	31.25%	68.75%

## 6. Grau de satisfação da aluna responsável pelo Programa “Stress e os 5 sentidos”

**Quadro 7.8** – Grau de satisfação com o programa, questão 6 (n=16)

<b>Grau de satisfação %</b>	1	2	3	4	5
6.1.- Pontualidade	..	..	6.25%	12.50%	81.25%
6.2.- Domínio dos temas	..	..	6.25%	50.00%	43.75%
6.3.- Clareza com que abordou os temas	..	..	..	62.50%	37.50%
6.4.- Capacidade de estimular o interesse	..	..	..	62.50%	37.50%
6.5.- Empenhamento do formador no processo de ensino aprendizagem	..	..	..	37.50%	62.50%
6.6.- Relação pedagógica	..	..	..	56.25%	43.75%
6.7.- Metodologia utilizada nas sessões	..	..	..	68.75%	31.25%

**Quadro 8** – Análise qualitativa em %, tendo em conta o número de respostas, da questão 7 do QAP\_S5 (n=16)

7. Tiveste conhecimento da página de Facebook construída para o programa “Stress e os 5 sentidos”?	Número de respostas (%)
7.1 Não	6.25%
7.2. Sim, na sala de aula aquando do preenchimento do questionário inicial	50.00%
7.3. Sim, por um colega	25.00%
7.4. Sim, por email	6.25%
7.5. Sim, através da rede Social Facebook	6.25%
7.6. Sim, nas sessões do programa “Stress e os 5 sentidos”	6.25%
Não responderam à questão 0 alunas	

**Quadro 9** - Análise qualitativa em %, tendo em conta o número de respostas, da questão 8 do QAP\_S5 (n=16)

8. Consultaste a página de Facebook construída para o programa “Stress e os 5 sentidos”?	Número de respostas (%)
8.2 Não. Pois não utilizo o Facebook no meu dia a dia	6.25%
8.3 Não, pois não estava interessada no conteúdo da página	0,00%
8.4 Não, pois não tive conhecimento da existência da página	0,00%
8.5 Não pois não encontrei a página de Facebook em questão	6.25%
8.6 Não por esquecimento	6.25%
8.7 Sim, para obter mais informações sobre o Programa “Stress e os 5 sentidos”	37.50%
8.8 Sim, para ter acesso às fotos das sessões	43.75%
8.9 Sim, por outro motivo... Qual?	0,00%

**Quadro 10** –Grau de satisfação com o programa, questão 9 (n=13)

Grau de satisfação (de 1 a 5)	Número de respostas				
9. Página de Facebook					
9.1. Adequação dos objetivos do Programa	..	..	15.38%	53.84%	30.77%
9.2. Adequação dos conteúdos dos objetivos do Programa	..	..	23.07%	38.46%	38.46%
9.3. Contributo da página para desenvolver competências reais na prática do combate ao stress	7.69%	7.69%	30.77%	23.07%	30.77%
Não responderam à questão 3 alunas					

**Quadro 11** - Análise qualitativa, tendo em conta o número de respostas,  
da questão 10 do QAP\_S5 (n=16)

10. Comentários e sugestões	Número de respostas
- As sessões práticas e workshops, foram entendidas como boas estratégias para fazer passar a informação pretendida ao longo do programa	5
- Gostariam de voltar a participar neste tipo de projeto	4
- Este tipo de projeto foi considerado importante na fase da vida em que se encontram, mostrando-se como uma mais valia na sua adaptação á vida académica.	3
Não responderam 6 alunas	